



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**Federazione
Italiana
Pallavolo**

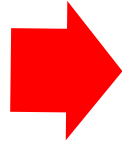


**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**
Quindicesima Edizione

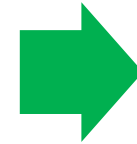
"L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità"

SEDUTA DI ALLENAMENTO

Riscaldamento



Parte centrale



Defaticamento
e stretching

Stretching ?



Riscaldamento



Partita (Incontro, Match...)



Defaticamento
e stretching

GARA

Quando e perché lo stretching?



Prima della performance, per una "preparazione" ottimale per la gara

Dopo la performance per un migliore "recupero"

Come tecnica per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare



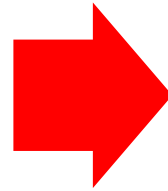
Altri dubbi:



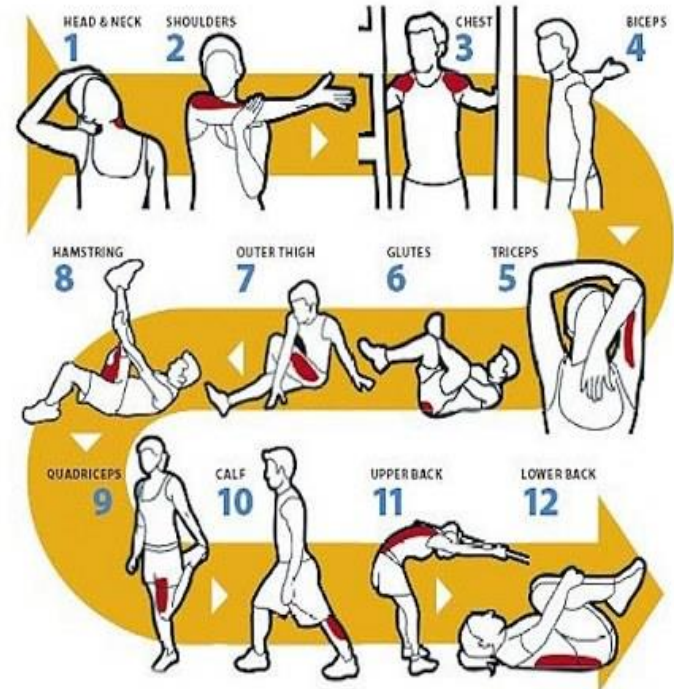
- Gli esercizi di stretching sono utili o recano danno alla "salute" dell'atleta ?
- Vi sono differenti modalità di esecuzione degli esercizi di stretching per quanto riguarda l'intensità e la durata ?
- Gli esercizi di stretching sono utili alla fase di riscaldamento ? Migliorano, peggiorano o lasciano inalterata la prestazione ?
- L'aspetto applicativo è lo stesso per le diverse discipline ? E per i differenti ruoli ?
- Si debbono utilizzare i medesimi esercizi sia per la competizione che per l'allenamento ? (allenamento di potenziamento muscolare, di resistenza, tecnico, ...) ?
- È consigliato dedicare una intera seduta allo stretching o collocarla al termine di un allenamento tecnico, o di preparazione ?
- Per i muscoli che non rivestono importanza primaria per la competizione (parte superiore del corpo e del tronco per uno sprinter) possono essere fatte le stesse considerazioni dei distretti muscolari maggiormente interessati ?
- ...



Defaticamento



Stretching



Il defaticamento, dall'inglese *cool-down*, è una pratica sportiva effettuata al termine dell'attività fisica per portare il corpo dall'esercizio ad uno stato di riposo in maniera graduale, efficiente e vantaggiosa.

Risaldamento = intensità crescente



Defaticamento = intensità decrescente



Indicazioni generali = corsa per 8-15' a ritmi molto blandi, in massima scioltezza

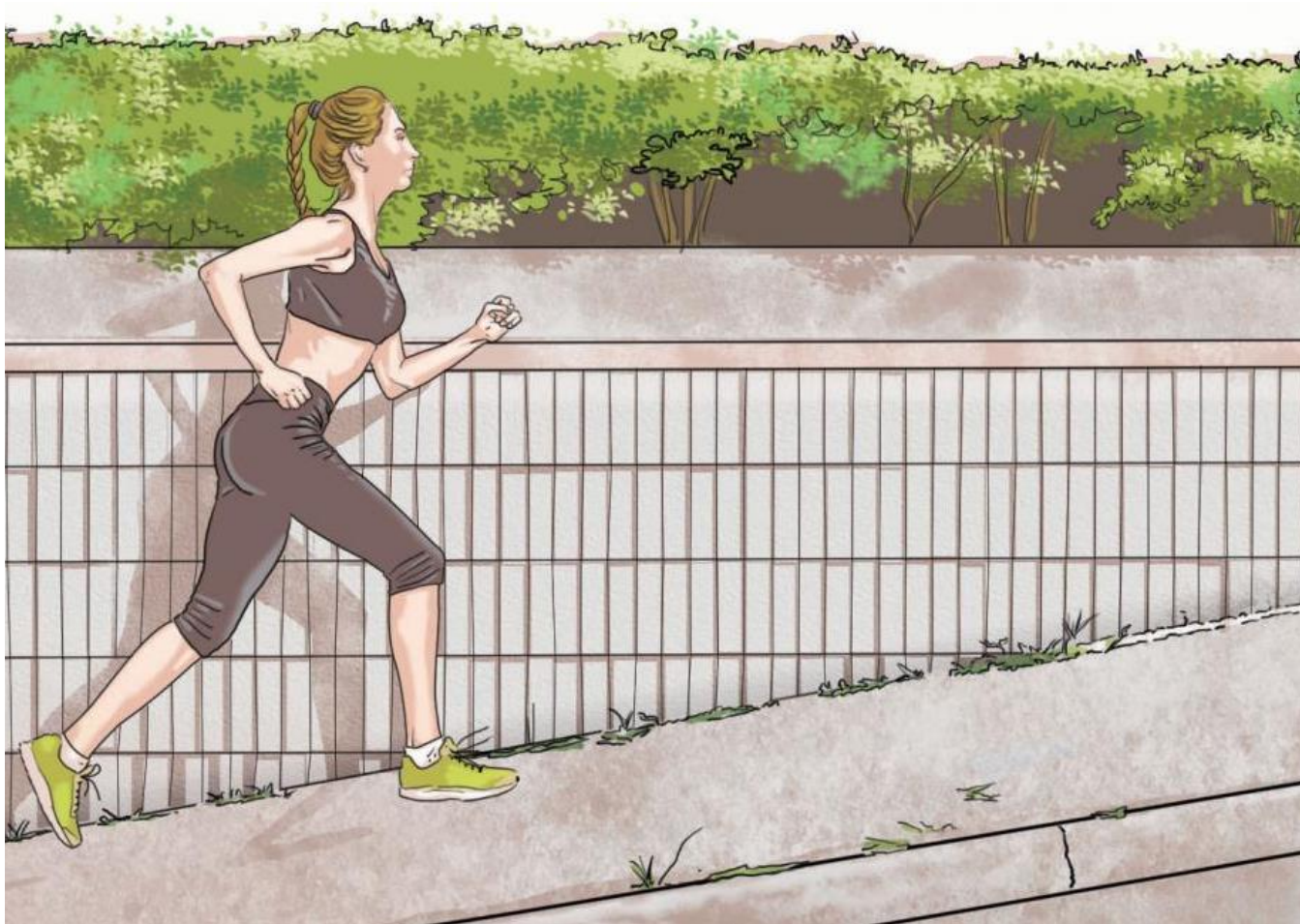


Siccome un'attività defaticante svuota ulteriormente le scorte di glicogeno, il defaticamento potrebbe non essere indicata se lo sforzo è stato sufficientemente lungo, oppure se gli impegni agonistici sono ravvicinati.



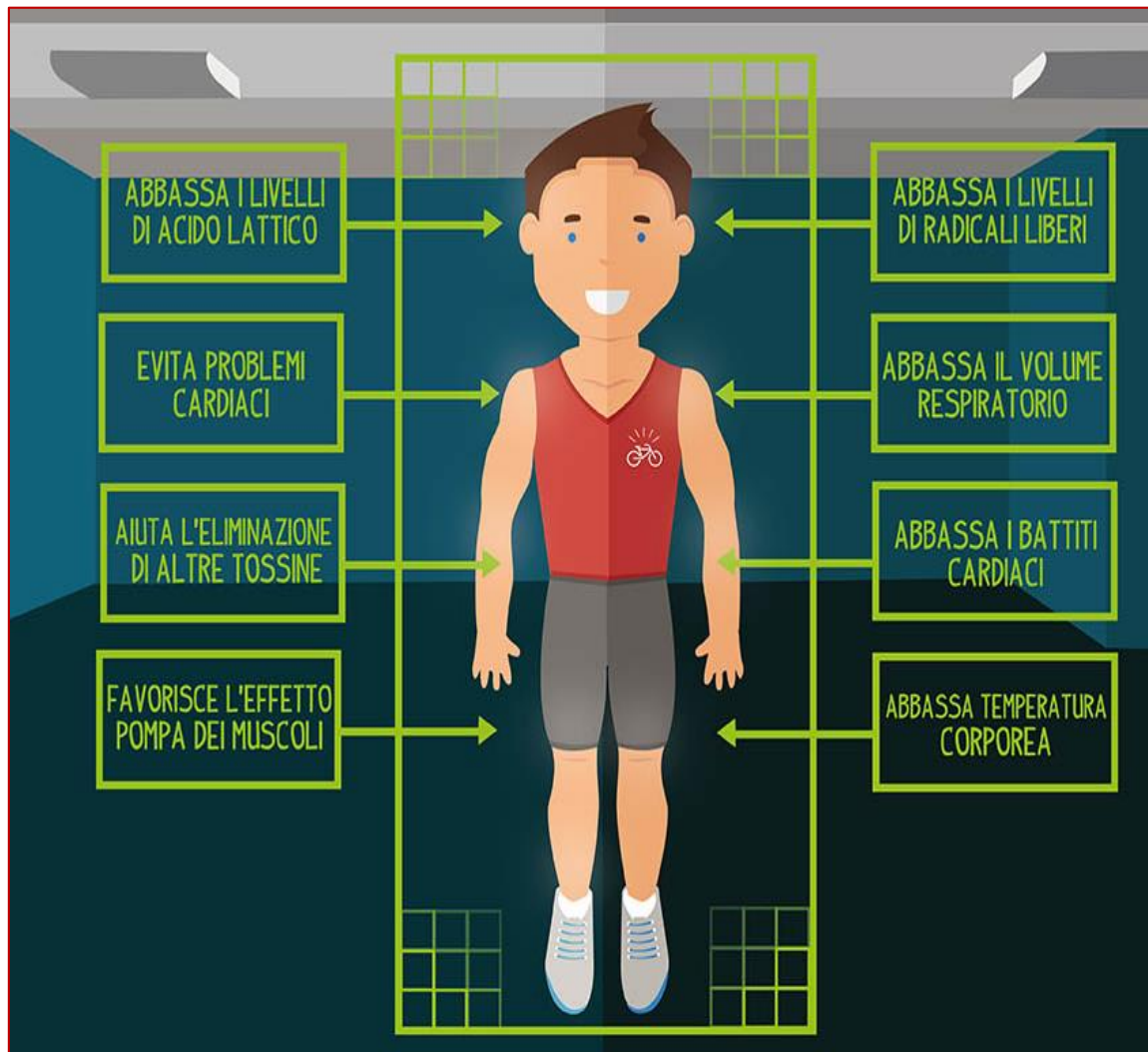
Probabilmente il defaticamento sarebbe superfluo anche quando l'attività fisica è molto lunga ma con intensità medio bassa (bicicletta 2-3 ore, corsa di 1-1,5 ore)

Il defaticamento è utile anche dopo allenamenti di forza ?



Va eseguito non oltre 2'-3' dopo il termine della prova, altrimenti viene a mancare la sua funzione di passaggio morbido allo stato di riposo.

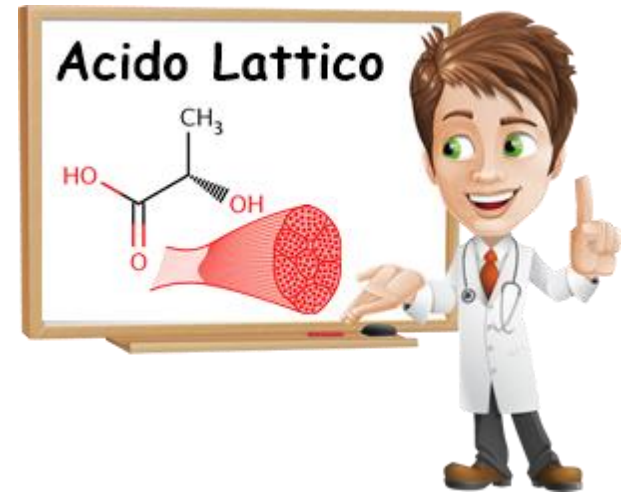
Vantaggi del defaticamento:



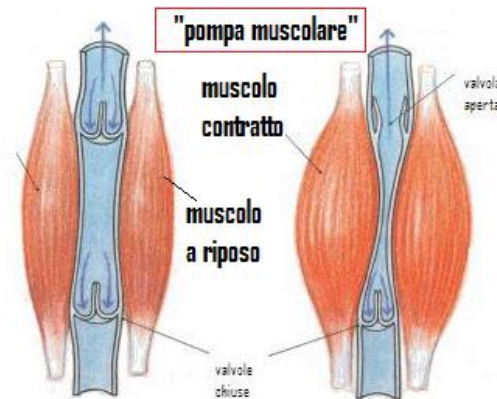
Infine, il defaticamento può servire dal punto di vista psicologico per quegli atleti che nel dopo-gara sono troppo nervosi

Il defaticamento si fonda su due principali motivi fisiologici:

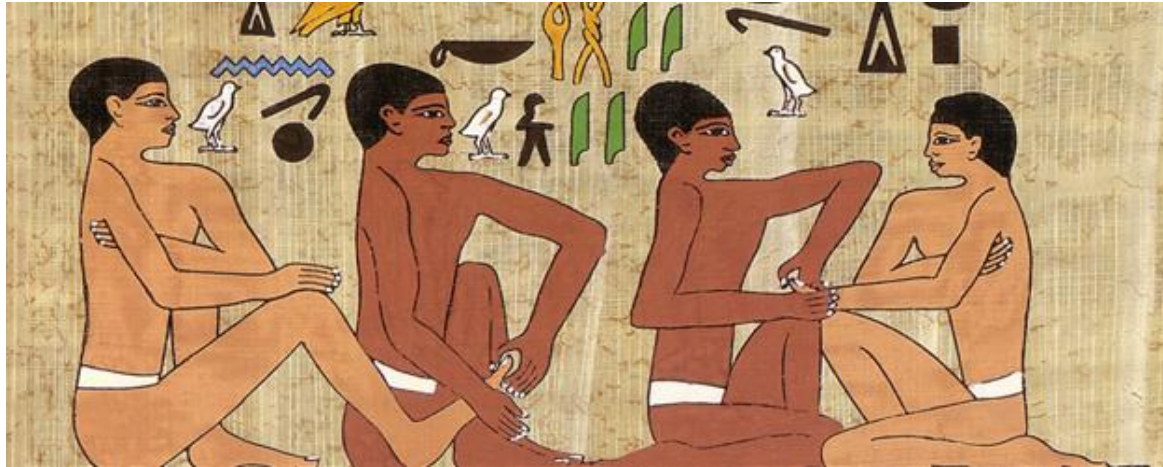
1. I livelli di acido lattico nel muscolo diminuiscono più rapidamente se viene svolta un'attività blanda rispetto ad un recupero fatto unicamente da semplice riposo.



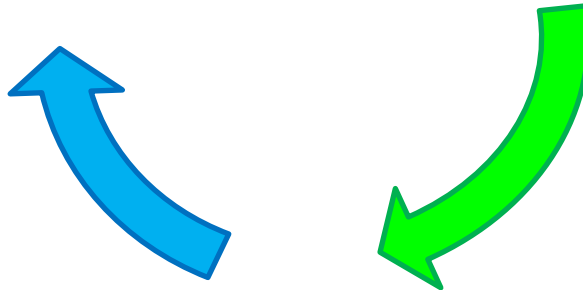
2. Un'attività leggera svolta immediatamente dopo un allenamento intenso fa proseguire l'azione della pompa muscolare prevenendo il ristagno venoso, evitando anche la possibilità di insorgenza di possibili capogiri e/o svenimenti post esercizio.



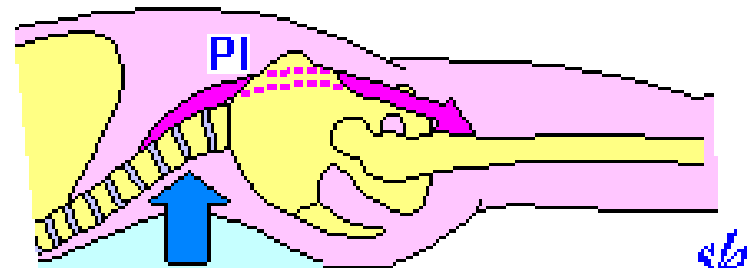
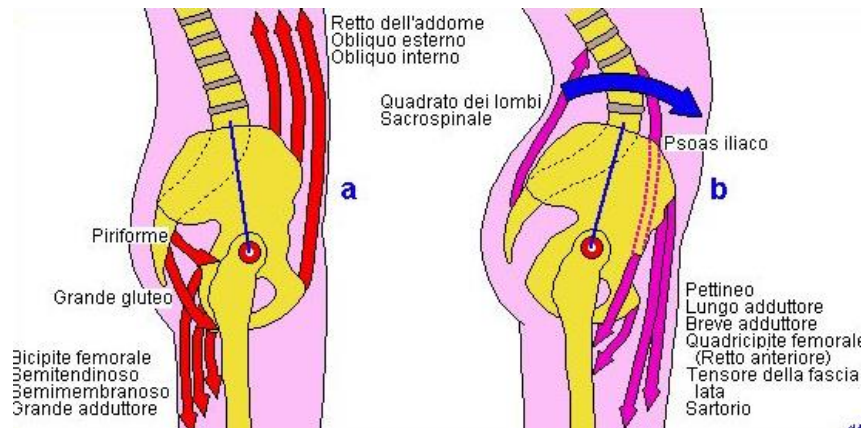
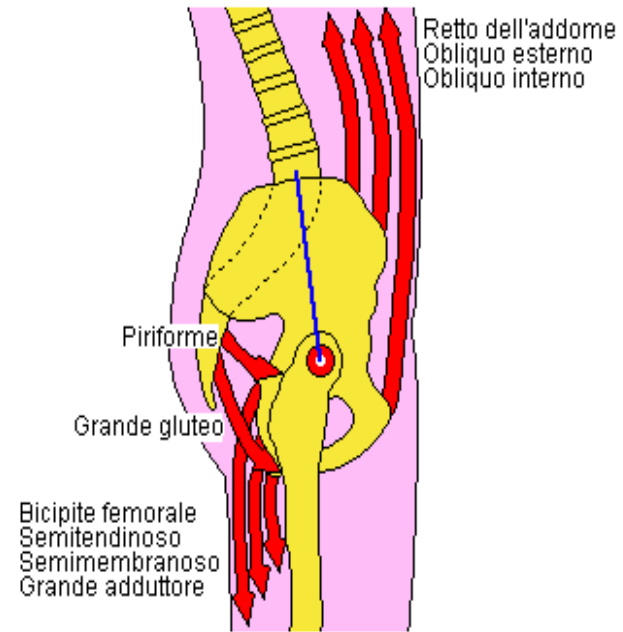
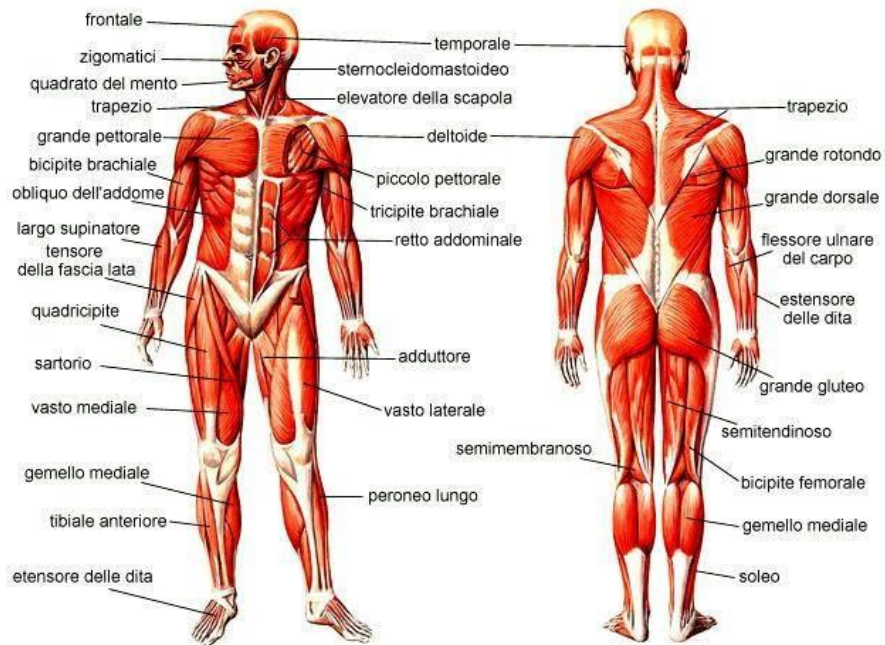
Lo origini dello stretching



Stretching e ...

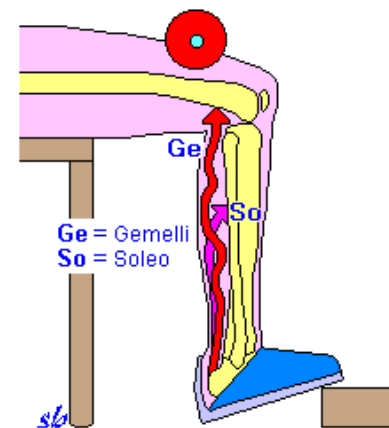
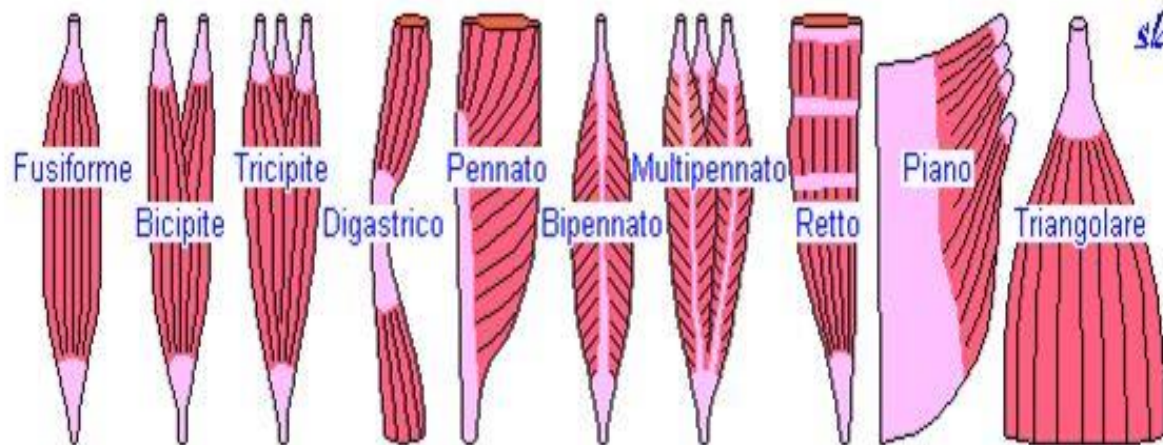


... qualche ricordo di anatomia e fisiologia

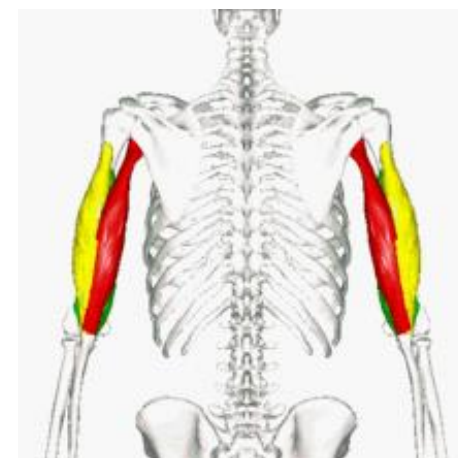
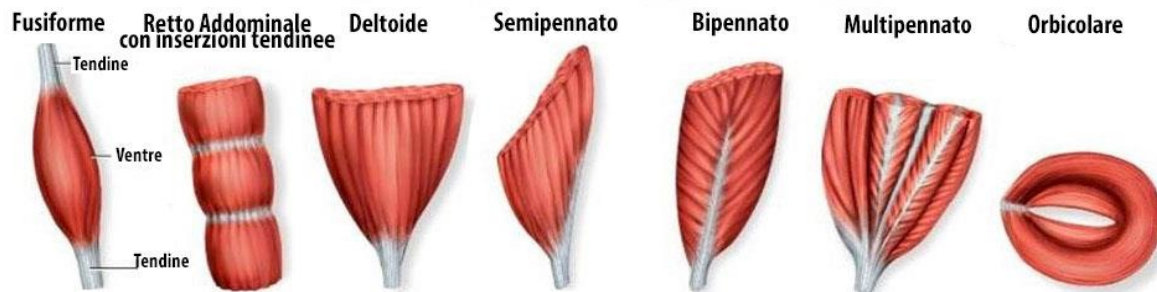


Conformazioni del muscolo

In relazione alla disposizione delle fibre e alla modalità di inserzione dei tendini.



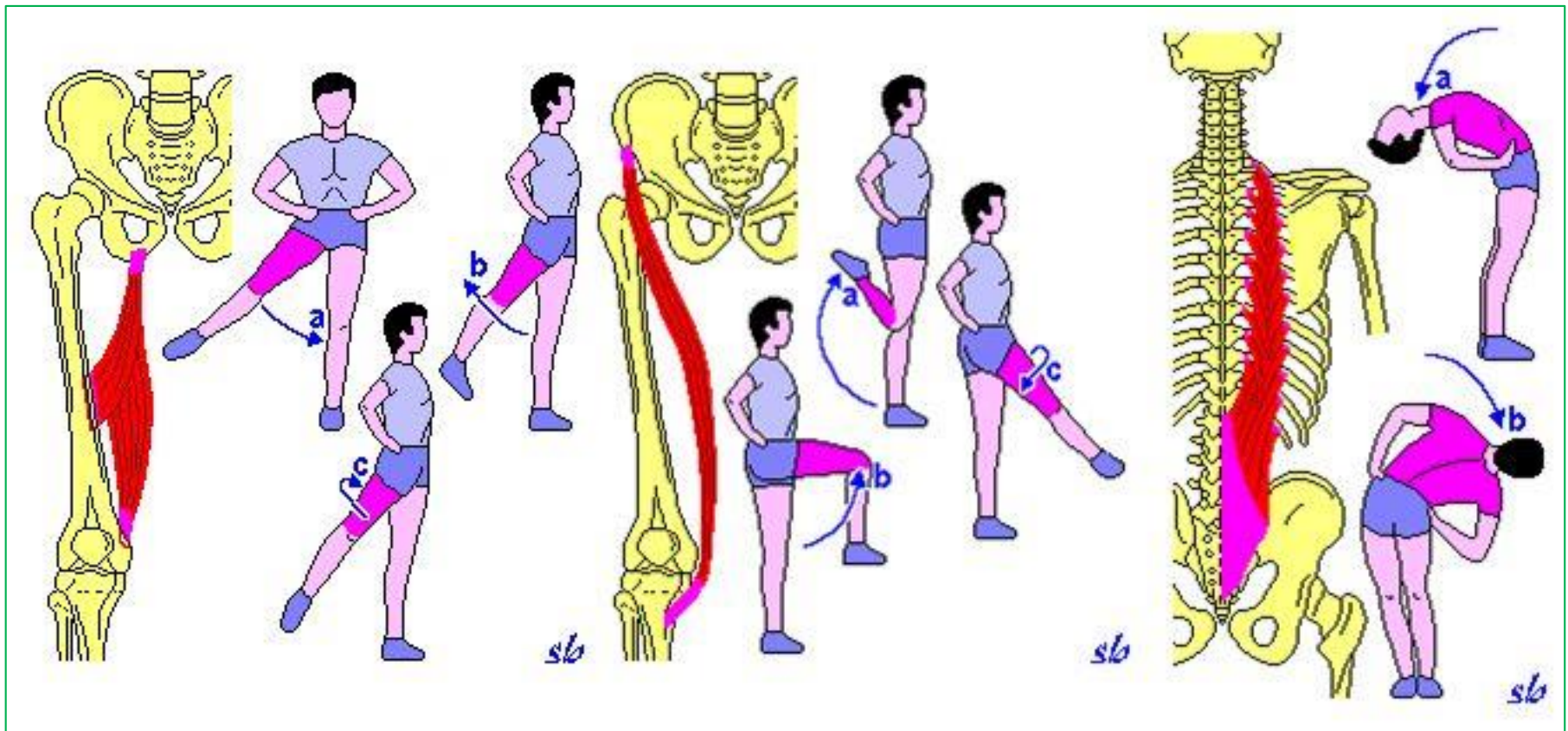
Tipologia di Muscoli in rapporto ai tendini d'inserzione



— Capo lungo.
— Capo laterale.
— Capo mediale

In base a dove sono inseriti abbiamo:

- **muscoli monoarticolari:** le inserzioni tendinee estreme uniscono due segmenti ossei articolati tra di loro. Il movimento può avvenire solo su un'articolazione;
- **muscoli biarticolari:** le inserzioni tendinee estreme uniscono tre segmenti ossei articolati in sequenza tra di loro. Il movimento può avvenire utilizzando due articolazioni;
- **muscoli pluriarticolari:** le inserzioni tendinee uniscono e muovono più segmenti ossei.



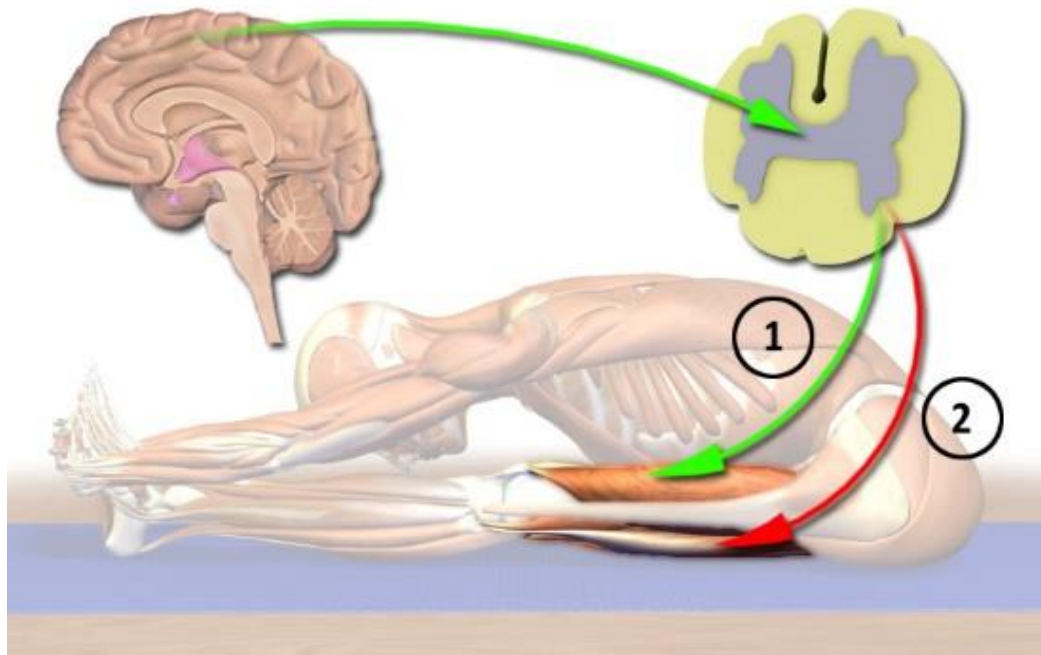
Ruoli che può assumere il muscolo durante la contrazione

Agonista	Il muscolo più importante che esegue il movimento.
Antagonista	Il muscolo che può eseguire il movimento opposto al muscolo agonista. Il muscolo antagonista agisce anche come <i>modulatore</i> ovvero, mantenendo un certo tono, assicura la giusta direzione del movimento.
Sinergico	Non è il muscolo effettore principale del movimento ma vi partecipa insieme all'agonista.
Fissatore	Con una contrazione statica o isometrica, fissa saldamente i segmenti sui quali un altro segmento si muove.
Neutralizzatore e guidatore	La sua contrazione neutralizza l'azione di altri muscoli agonisti, soprattutto biarticolari, il cui intervento completo non permetterebbe la possibilità di localizzare il movimento ad una sola articolazione ma muoverebbe più segmenti corporei contemporaneamente.

Innervazione reciproca

E' alla base di alcune tecniche di stretching. La contrazione del muscolo antagonista può indurre un maggior rilassamento del corrispondente muscolo agonista che in quel momento viene sottoposto ad allungamento.

Se s'intende allungare il muscolo bicipite femorale, la contrazione del quadricipite, grazie al meccanismo indotto dall'innervazione reciproca, può comportare un maggior rilassamento del bicipite stesso, facilitandone l'allungamento.

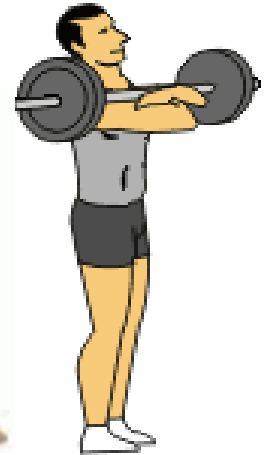


La contrazione volontaria del quadricipite femorale invia alla corteccia cerebrale un segnale eccitatorio (1), che viene elaborato e ritorna come un segnale inibitorio (2) alla muscolatura posteriore della coscia.

Co-contrazione

E' l'azione in opposizione ai muscoli direttamente interessati al movimento da parte dei muscoli antagonisti.

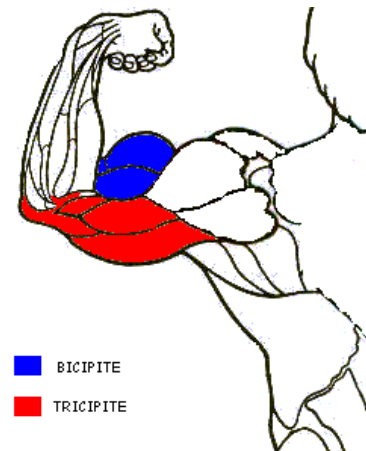
Nello squat il quadricipite (estensore del ginocchio) e gli ischiocrurali (estensori dell'anca), creano una sinergia nella fisiologia articolare chiamata co-contrazione



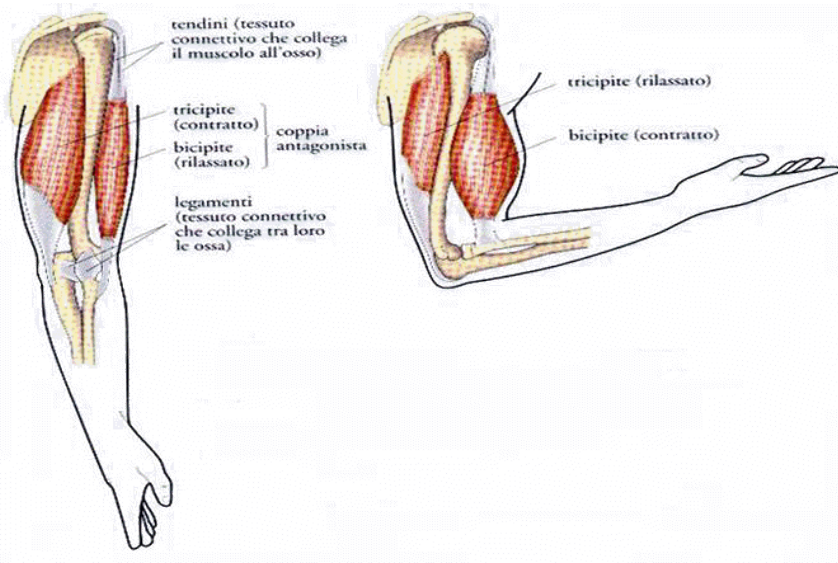
Bicipite = agonista

Tricipite = antagonista

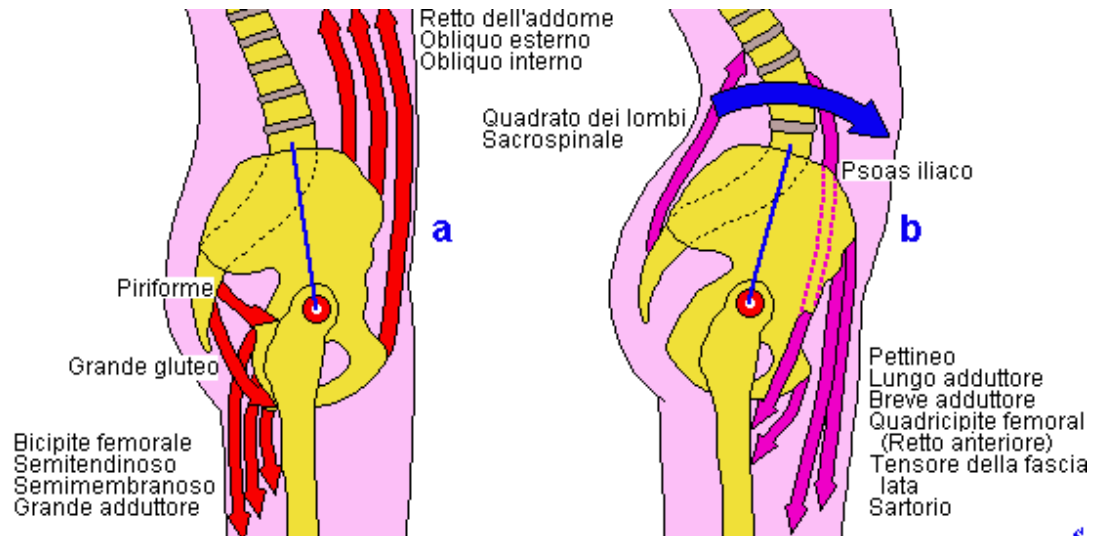
In questo caso avviene una co-attivazione dove il tricipite si attiva attraverso una leggera contrazione eccentrica per **stabilizzare e controllare** il movimento preservando l'articolazione



Il movimento attivo, di conseguenza anche la mobilità articolare, è basato sul rapporto contrazione/allungamento dei muscoli agonisti e degli antagonisti.

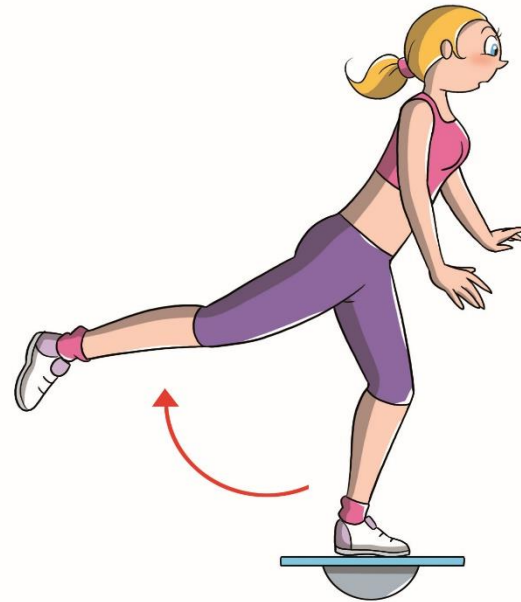


Il muscolo antagonista genera una resistenza al movimento, necessaria a modularne intensità e ampiezza, al fine di proteggere l'articolazione.



Più diventiamo esperti in un movimento e più il nostro SNC capisce che sta lavorando in sicurezza ed attiva meno la co-attivazione del muscolo antagonista.

La co-attivazione rimane comunque molto presente in tutti quei movimenti dove l'instabilità è elevata, come gli esercizi di proprioccezione.



Sono efficaci questi esercizi per quanto il transfer in sport di forza e potenza?

... sicuramente può essere un vantaggio in sport specifici

Definizioni ...



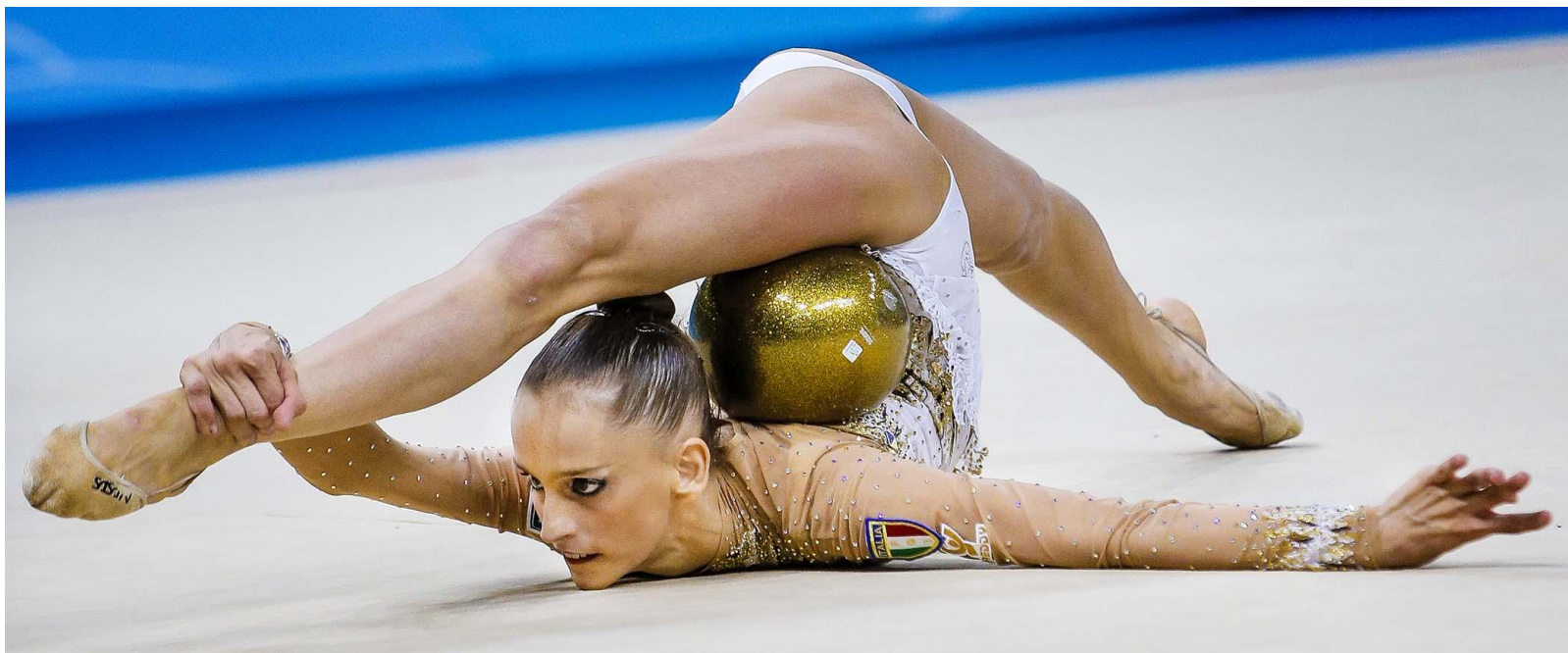
"la mobilità è la capacità dell'individuo di eseguire dei movimenti con grande ampiezza di escursione" *D. Harre (1972)*

"con l'espressione mobilità articolare (flessibilità) viene definita la capacità di utilizzare al massimo, nel modo migliore, le possibilità di movimento delle articolazioni" *E. Hahn (1982)*

"la flessibilità è la capacità di compiere movimenti con ampiezza appropriata in determinate articolazioni; il criterio di misura è dato dalla possibilità di massima ampiezza di movimento"
M.Grosser, E. Zimmerman (1987)

"la flessibilità é l'ampiezza di movimento (ROM) disponibile in una articolazione o gruppi di articolazioni"
M.J. Alter (1988)

"la mobilità articolare è quella capacità che permette ad un'atleta di compiere movimenti di grande ampiezza, in una o più articolazioni, con la propria forza o grazie all'intervento di forze esterne "
Weineck, 2001



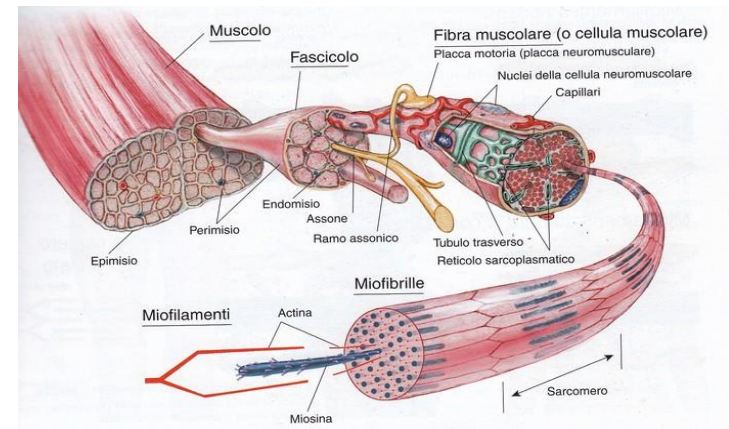
Per **flessibilità** muscolo-articolare s'intende la capacità di movimento di un muscolo e/o di un articolazione nell'ambito della loro totale estensione di movimento

Flessibilità statica = l'ambito di movimento possibile intorno ad un'articolazione

Flessibilità dinamica = coinvolge anche la velocità, rappresenta la capacità di flettere ed estendere un'articolazione rapidamente e con poca resistenza.

Queste due sono strettamente correlate tra loro e che entrambe sono di importanza cruciale nella vita di tutti i giorni, nell'attività fisica e sportiva, così come nella prevenzione degli infortuni.

L'**elasticità** muscolo-tendinea è la capacità dell'unità muscolo-tendinea (UMT) di **elongarsi** nel corso della fase **eccentrica** del movimento (**compliance**) ed immediatamente dopo, grazie ad un'adeguata **rigidità** (**stiffness**), poter effettuare una **repentina** fase di **contrazione concentrica**.



L'elasticità muscolare è quindi il risultato di un giusto compendio tra la **stiffness** e la **compliance** della UMT, importantissima in tutti i movimenti che prevedano una fase **eccentrica** immediatamente seguita da una **contrazione** di tipo **concentrico**, ossia nel corso di un ciclo **allungamento-accorciamento** (**stretch-shortening cycle**)



Maggiore è la **stiffness** di questi tessuti, maggiore è l'energia che può essere immagazzinata durante un movimento **eccentrico** per essere poi restituita e liberata durante la fase **concentrica**.



ELASTICITA'

statica:

rappresenta l'ampiezza del movimento, a prescindere dalla velocità dello stesso, fortemente condizionata dalla flessibilità delle articolazioni.

balistica:

è associata all'ampiezza del movimento ottenuta aumentando al massimo la velocità del gesto (salti).

dinamica:

è intermedia fra le due, considerando l'ampiezza del movimento a una velocità normale.

L'elasticità non è generale

L'elasticità è una caratteristica del gruppo muscolare, non dell'intero individuo, per cui ogni sport ha il suo modello di stretching ottimale, dovendo lo stretching stimolare l'elasticità delle strutture anatomiche maggiormente coinvolte nell'attività considerata.



Ricordiamo che ...

Una muscolatura accorciata e con minore capacità di allungamento ha anche minore forza.
(J. Weineck, L'allenamento ottimale pag 458 cfr 11)

La mobilità articolare è un presupposto elementare per l'esecuzione qualitativamente e quantitativamente migliore di un movimento
Harre 1976, 170

Un suo sviluppo ottimale allarga la gamma delle tecniche specifiche della disciplina sportiva praticata ed accelera il processo di apprendimento motorio
Weineck 2001, 420

Nelle esercitazioni di rapidità riveste un ruolo importante per una buona tecnica di sprint
Weineck 2001, 420

Negli sport di resistenza una migliore flessibilità porta ad un aumento dell'economia di corsa
Weineck 2001, 421

Più viene aumentata la forza di un gruppo muscolare, più è necessario che esso venga allungato e sciolto

(J. Weineck, L'allenamento ottimale pag 458 cfr 11)

Ai fini della prestazione "la mobilità articolare deve essere migliorata fino a dove è necessaria per uno sviluppo della tecnica ottimale del movimento e l'utilizzazione efficace della capacità motorie nello sport praticato"

(Matwejew 1981, 174)

Dopo ogni allenamento della forza o della rapidità i muscoli interessati vanno allungati, opponendosi così alla loro tendenza all'accorciamento *(Knebel, Herbeck, Schaffner 1988; 113)*

Un suo sviluppo ottimale contribuisce ad una buona tollerabilità del carico ed alla prevenzione degli infortuni

Weineck 2001, 421

L'efficacia di un allenamento della mobilità articolare per la prevenzione degli infortuni, si può ricavare da tutta una serie di studi *(Viktorsson-Moller 1983, 349; Hnericson et al. 1983, 74; Ekstrand et al. 1983, 116; Schober et al. 1990, 88)*

Lo stretching ed altre tecniche di allungamento rivestono un'importanza fondamentale durante il defaticamento

Weineck 2001, 421

Flessibilità e massa muscolare non si escludono a vicenda

Harre 1976, 174



Dopo un unico allenamento della forza, la mobilità o la capacità di allungamento del muscolo che viene allenato diminuisce dal 5% al 13%.

Wiemann e Klee hanno verificato che l'allungamento passivo impone ai muscoli delle sollecitazioni talvolta equivalenti alle tensioni muscolari massimali.

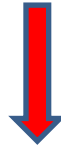
"L'aumento dell'escursione articolare in seguito all'associazione di caldo o ghiaccio è dovuto ad un assopimento dei recettori del dolore, che agirebbe di conseguenza sulla tolleranza ad esso da parte dei soggetti. Le tecniche PNF risultano particolarmente efficaci per ottenere il documentato assopimento dei recettori del dolore" *Shrier*

Lo stretching va considerato come una contrazione in allungamento

Lo stretching è un lavoro fatto sul muscolo e non dal muscolo



Flessibilità e (è) Mobilità Articolare



Capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza

Articolarità = riferito alla struttura della articolazioni

Capacità di allungamento= riguarda muscoli, tendini, legamenti e apparato capsulare

Mobilità Articolare



FLESSIBILITA'



Generale



Speciale



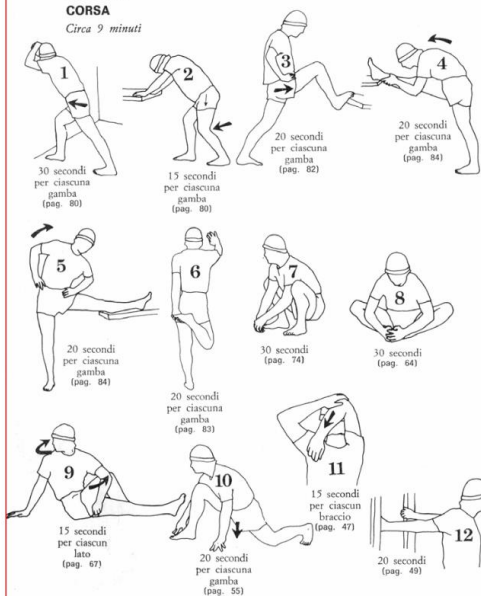
Attiva



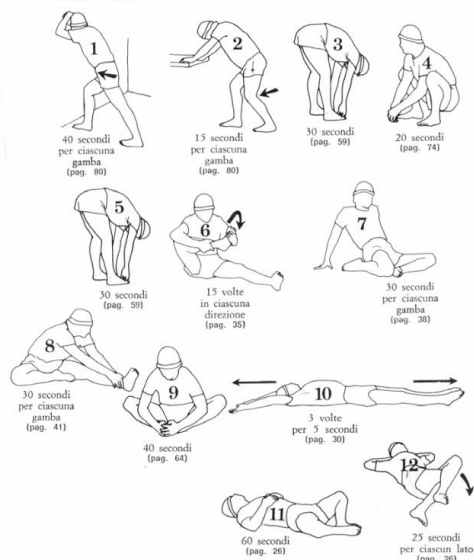
Passiva

Passiva - Attiva = riserva di mobilità

**Prima della
CORSA**
Circa 9 minuti



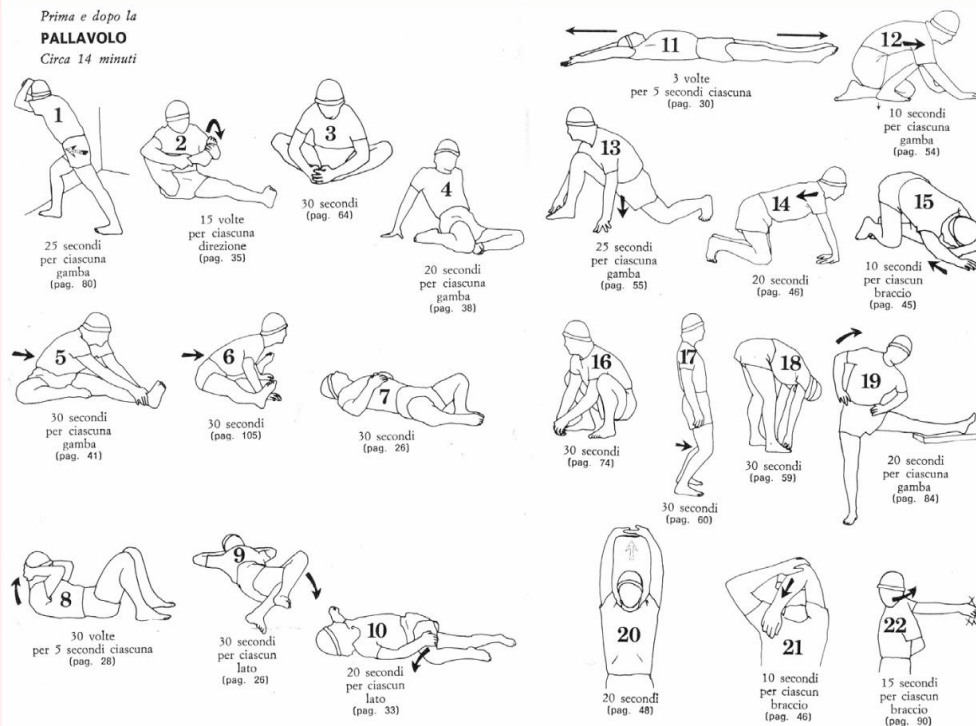
**Dopo la
CORSA**
Circa 9 minuti



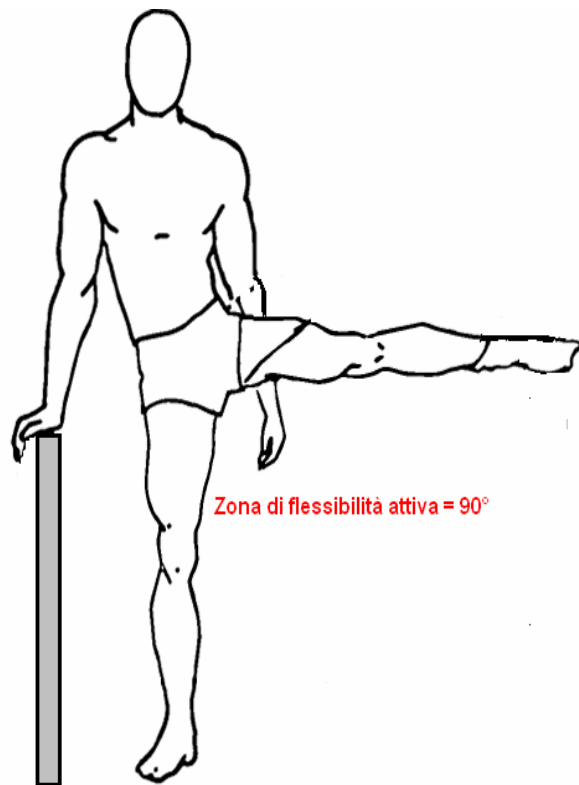
**Prima e dopo il
CALCIO**
Circa 10 minuti



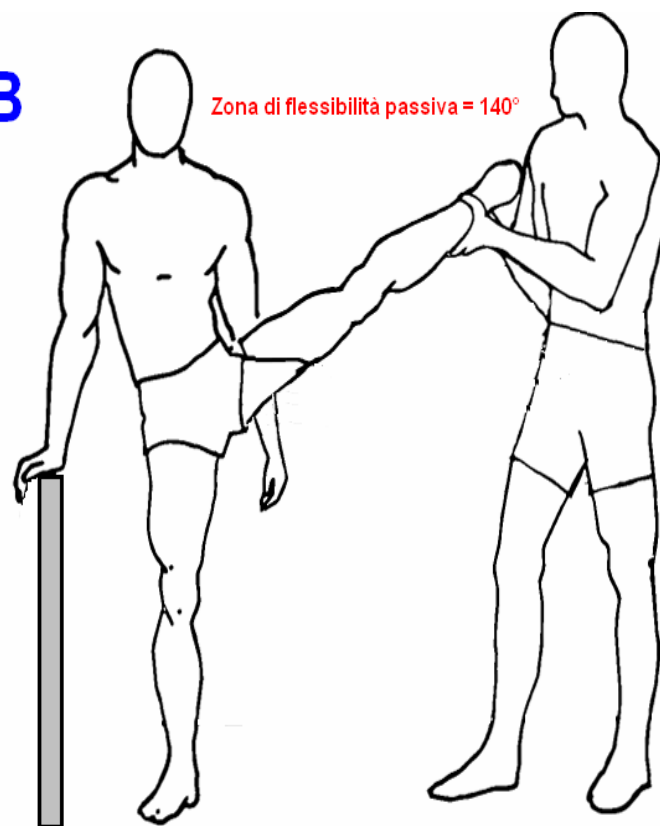
**Prima e dopo la
PALLAVOLO**
Circa 14 minuti

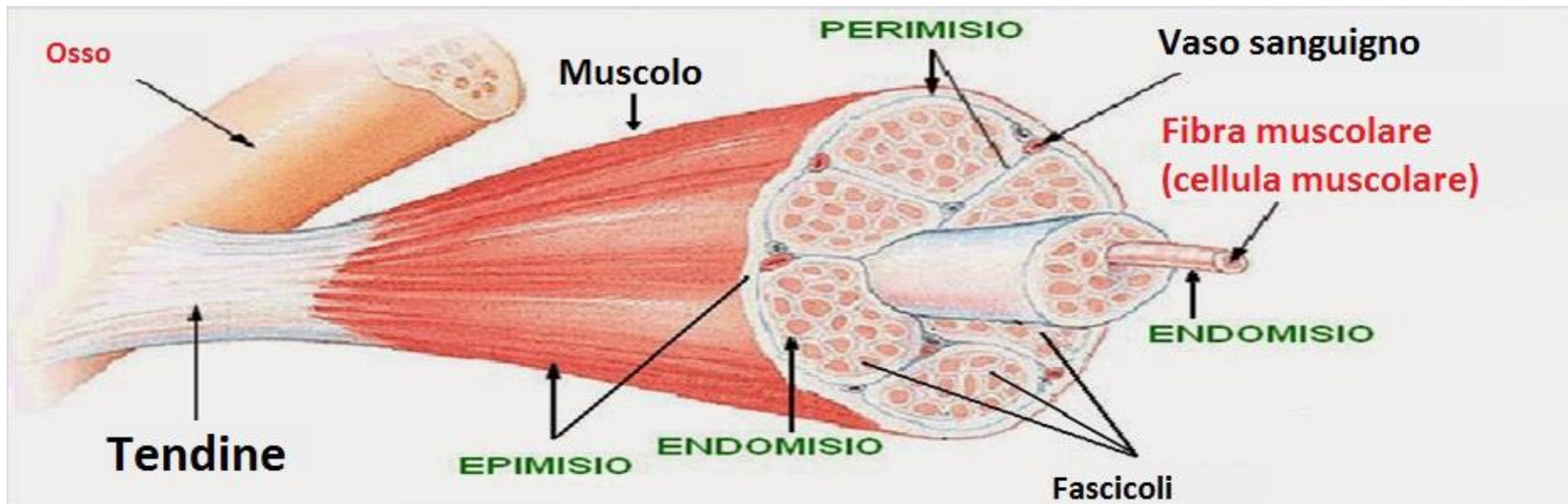


A



B





Durante l'allungamento muscolare vengono interessate:

- le strutture muscolari
- la congiunzione muscolo-tendine
- il tendine
- la congiunzione tendine-osso

Contributo relativo delle strutture dei tessuti molli alla resistenza articolare.

Struttura	Resistenza alla mobilità articolare (percento del valore totale)
1. Capsula articolare	47
2. Muscolo	41
3. Tendine	10
4. Cute	2

(Basata su dati di: Johns e Wright).

Fattori che influenzano la flessibilità:

Endogeni

- Età
- Sesso
- Articolazioni: diversi gradi di libertà
- Capsule articolari
- Legamenti
- Elasticità: aspetto meccanico (materiale viscoelastico) aspetto neuromuscolare (tono muscolare)
- Coordinazione intermuscolare: m. agonista, m. antagonista
- Aspetti metabolici: fatica, temperatura, ritmi circadiani
- Aspetti psicologici: eccitazione - depressione (modulazioni del tono muscolare).



Esogeni

- Influenze ambientali: variazione della temperatura, dell'umidità
- Forze esterne: forza di gravità, forza d'inerzia, azione di un compagno
- Livello di allenamento: ridotta attività di estensibilità muscolare produce irrigidimento muscolare; fattori determinanti il processo di invecchiamento



Senza esagerare ...

Iperflessibilità- mobilità.

È possibile che i muscoli di un'articolazione diventino molto flessibili.

Un eccesso di flessibilità può portare ad instabilità-lassità articolare, provocando problemi gravi tanto quanto un suo difetto.

Esiste infatti un compromesso tra flessibilità e stabilità.





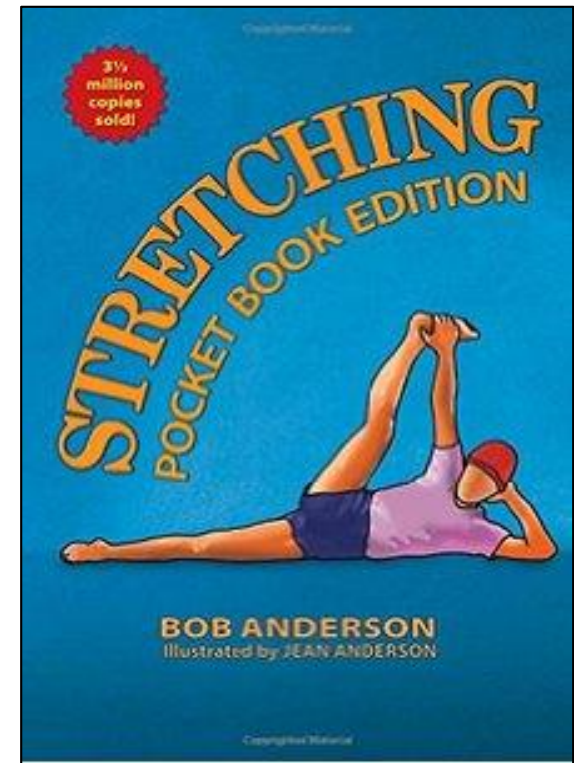
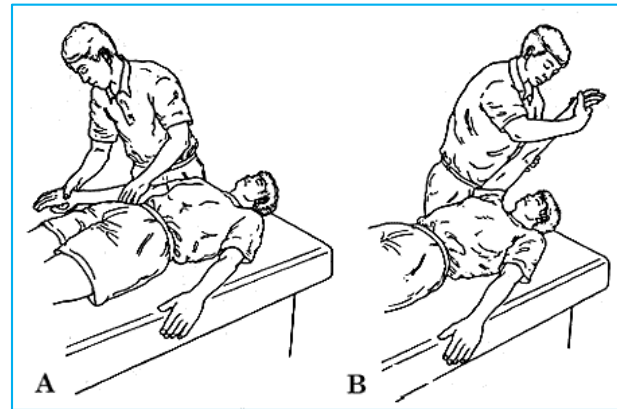
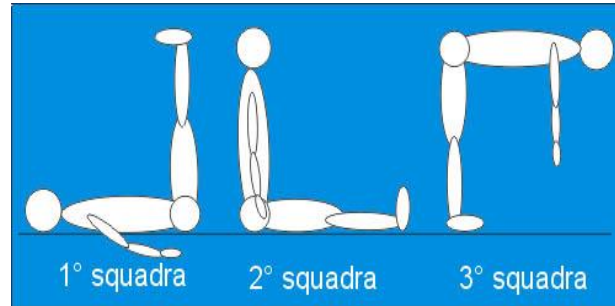
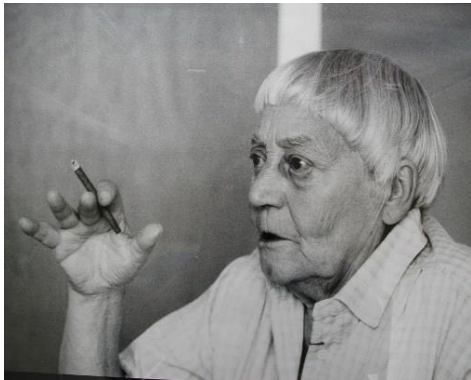
I METODI DELLO STRETCHING

STRETCHING BALISTICO

STRETCHING STATICO O PASSIVO (Anderson, 1980)

STRETCHING POST-ISOMETRICO O PNF (Kabat, 1950 - Knott e Voss, 1968)

STRETCHING GLOBALE ATTIVO (Souchard, 1995)



I METODI DELLO STRETCHING

STRETCHING BALISTICO

STRETCHING STATICO O PASSIVO (Anderson, 1980)

STRETCHING POST-ISOMETRICO O PNF (Kabat, 1950 - Knott e Voss, 1968)

STRETCHING GLOBALE ATTIVO (Souchard, 1995)

Allenamento . . . dello stretching

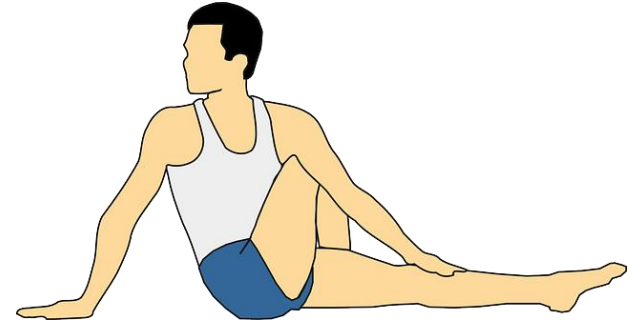
processo pedagogico educativo continuo che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità e intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara.

Carlo Vittori

Allenabilità

Il modo più rapido per sviluppare la mobilità articolare è allenarla una o due volte al giorno

Harre 1976, 174



L'età ottimale per il suo allenamento è tra gli undici e i quattordici anni

SermejeW 1964, 436



... in seguito è necessario mantenerla al livello raggiunto

Zaciorskij 1972, 111

Per quanto riguarda l'allenabilità in età infantile ed adolescenziale un ruolo importante è rivestito dalle "fasi sensibili"

"Che cosa fare ed in quale momento"

Archipetro, 2009		definizione sintetica		pre-puberale						puberale				adolescenziale			
ETA'		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Mobilità articolare	flessibilità ed estensibilità																
Coordinazione base e controllo femmine	reaz. equilib. ritmiz. dutt./elast. destr. precis. orient.																
Coordinazione base e controllo maschi	reaz. equilib. ritmiz. dutt./elast. destr. precis. orient.																
Trasf. e adattam. coordinativi femmine	combinaz. differ./intens. fantasia anticipaz. memor.																
Trasf. e adattam. coordinativi maschi	combinaz. differ./intens. fantasia anticipaz. memor.																
Strategie coordinative femmine	ideomotorietà, schema corporeo, propriocizione																
Strategie coordinative maschi	ideomotorietà, schema corporeo, propriocizione																
Forza speciale (elementare)	allenata con l'esecuzione del gesto tecnico																
Rapidità	elaborazione di stimoli - reazione a stimoli																
Forza resistente	20/40% CM - 60/80% potenza max - prolungate																
Forza veloce esplosiva	40/70% CM - 90/100% pot. max - poche ripetiz.																
Forza esplosivo-resistente femmine	20/50% CM - 80% potenza max - prolungate																
Forza esplosivo-resistente nei maschi	20/50% CM - 80% potenza max - prolungate																
Forza massima nelle femmine	70/100% CM - movim. lenti (0,8 sec) - poche ripet.																
Forza massima nei maschi	70/100% CM - movim. lenti (0,8 sec) - poche ripet.																

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
Componenti condizionali											
	Ritmo										
	Equilibrio										
	Resistenza										
Componenti psicognitive	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicognitive	Capacità affettive cognitive										
Componenti psicognitive	Apprendimento										

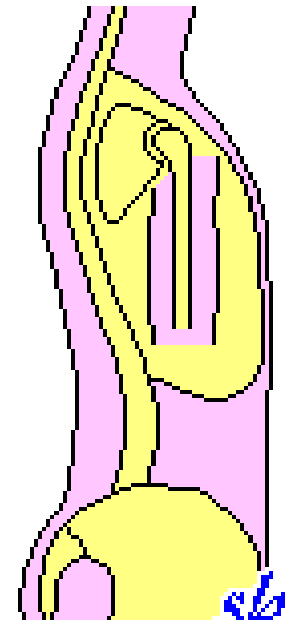
CAPACITÀ	FASE SENSIBILE	FASE ALLENANTE
Equilibrio	9-14 anni	10-12 anni
Combinazione motoria	8-14 anni	11-14 anni
Orientamento	6-14 anni	12-14 anni
Differenziazione spazio-temporale	6-14 anni	6-8 anni e 11-12 anni
Differenziazione dinamica	6-14 anni	10-11 anni
Anticipazione	9-14 anni	12-14 anni
Fantasia motoria	9-14 anni	12-14 anni
Reazione a stimoli acustici e ottici	7-14 anni	8-10 anni
Forza	9-14 anni	13-14 anni
Rapidità	6-14 anni	8-12 anni
Resistenza	7-14 anni	12-14 anni
Mobilità articolare	6-14 anni	6-13 anni

A seguito di lavori anaerobici non seguiti da adeguata rigenerazione, si ha un aumento della ritenzione idrica nelle cellule muscolari che, gonfiandosi, producono una rigidità generalizzata, accompagnata da un calo di mobilità articolare

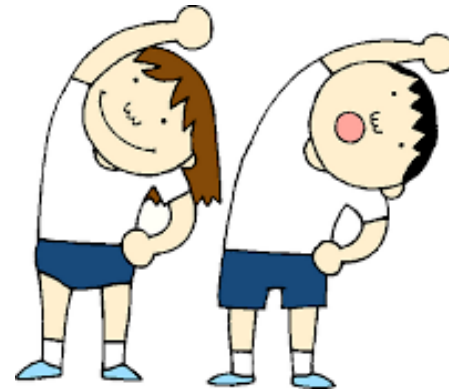
(Martin, Borra 1983, 121)

Nell'allenamento della forza i muscoli interessati vanno allungati e vanno potenziati anche gli antagonisti

(Weineck 2001, 425)

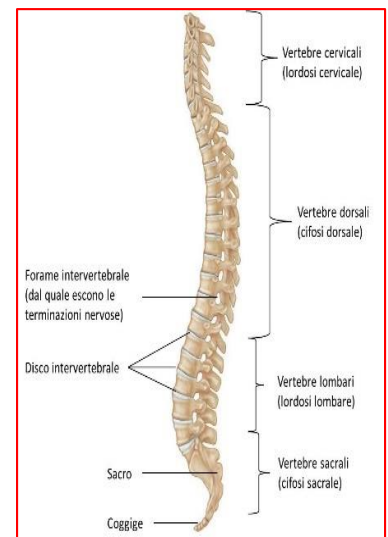
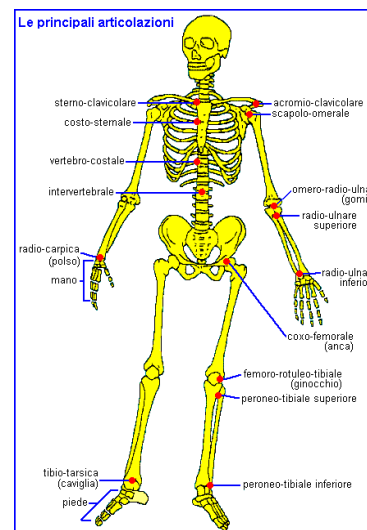


Fra gli 11-14 anni, sia nei maschi che nelle femmine, è abbastanza facile incidere sull'articolari  in quanto, ad una massa muscolare ridotta, si unisce una struttura tendineo-legamentosa particolarmente elastica. Dopo l'adolescenza, con la maturazione progressiva dell'apparato muscolare, inizia a decrescere.



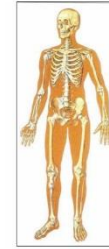
La flessibilit     maggiore nelle donne, dovuto ad un maggior tasso di estrogeni, quindi maggiore ritenzione idrica, (Ganong 1972, 413) e ad un aumento di tessuto adiposo e una minore massa muscolare

Nello stesso soggetto non tutte le articolazioni hanno necessariamente lo stesso grado di mobilit  



APPARATO LOCOMOTORE

Stile di vita sedentario, posture scorrette determinano paramorfismi e dismorfismi con ripercussioni sull'apparato locomotore



SISTEMA SCHELETRICO



SISTEMA MUSCOLARE

SORREGGE IL NOSTRO CORPO CONSENTENDOGLI IL MOVIMENTO

In età adulta ed in vecchiaia c'è da tener presente la comparsa di malattie a carico delle ossa e delle articolazioni determinando una ridotta mobilità.

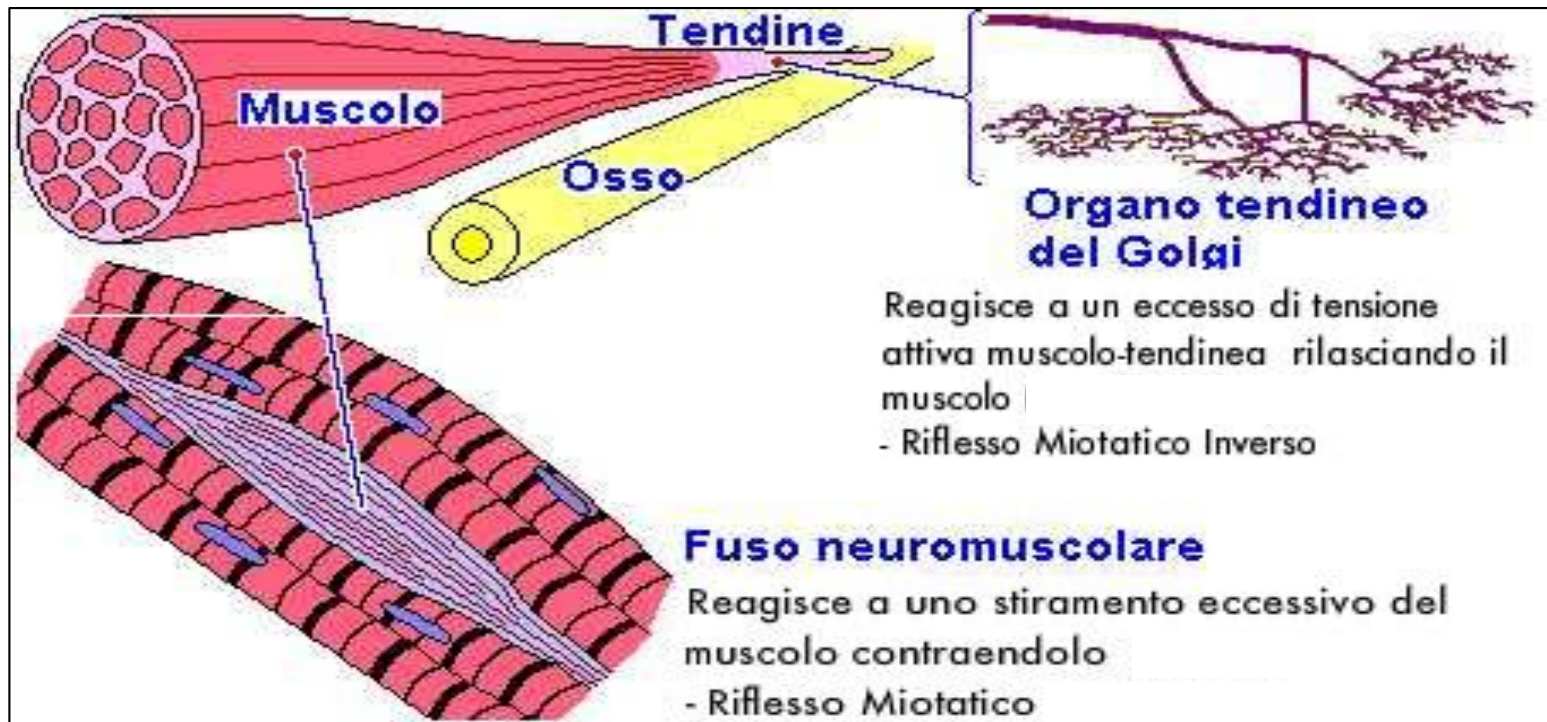


Stesso problema si può riscontrare però anche in atleti a seguito di infortuni a carico della cartilagine articolare (osteoartriti), soprattutto alle ginocchia, alla colonna vertebrale, all'anca, al collo, al piede e alle dita.

I sintomi più comuni sono dolore, rigidità, ingrossamento delle articolazioni.



Fattori che influenzano la capacità di allungamento



Inibizione autogena

reazione a una
contrazione eccessiva

provoca il rilassamento
muscolare

utilizza come sensori
gli organi del Golgi

Riflesso di
allungamento

reazione ad un
allungamento eccessivo

provoca la contrazione
muscolare

utilizza come sensori i
fusi neuromuscolari

1^ legge di Sherrington

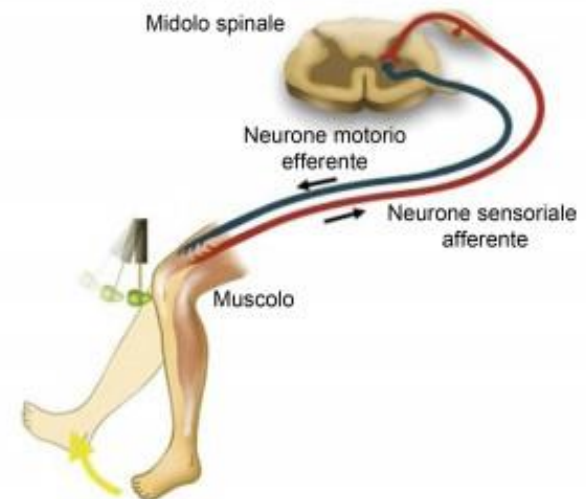
Riflesso miotatico inverso o da stiramento
Una contrazione muscolare massimale è seguita da un rilasciamento massimale.

2^ legge di Sherrington

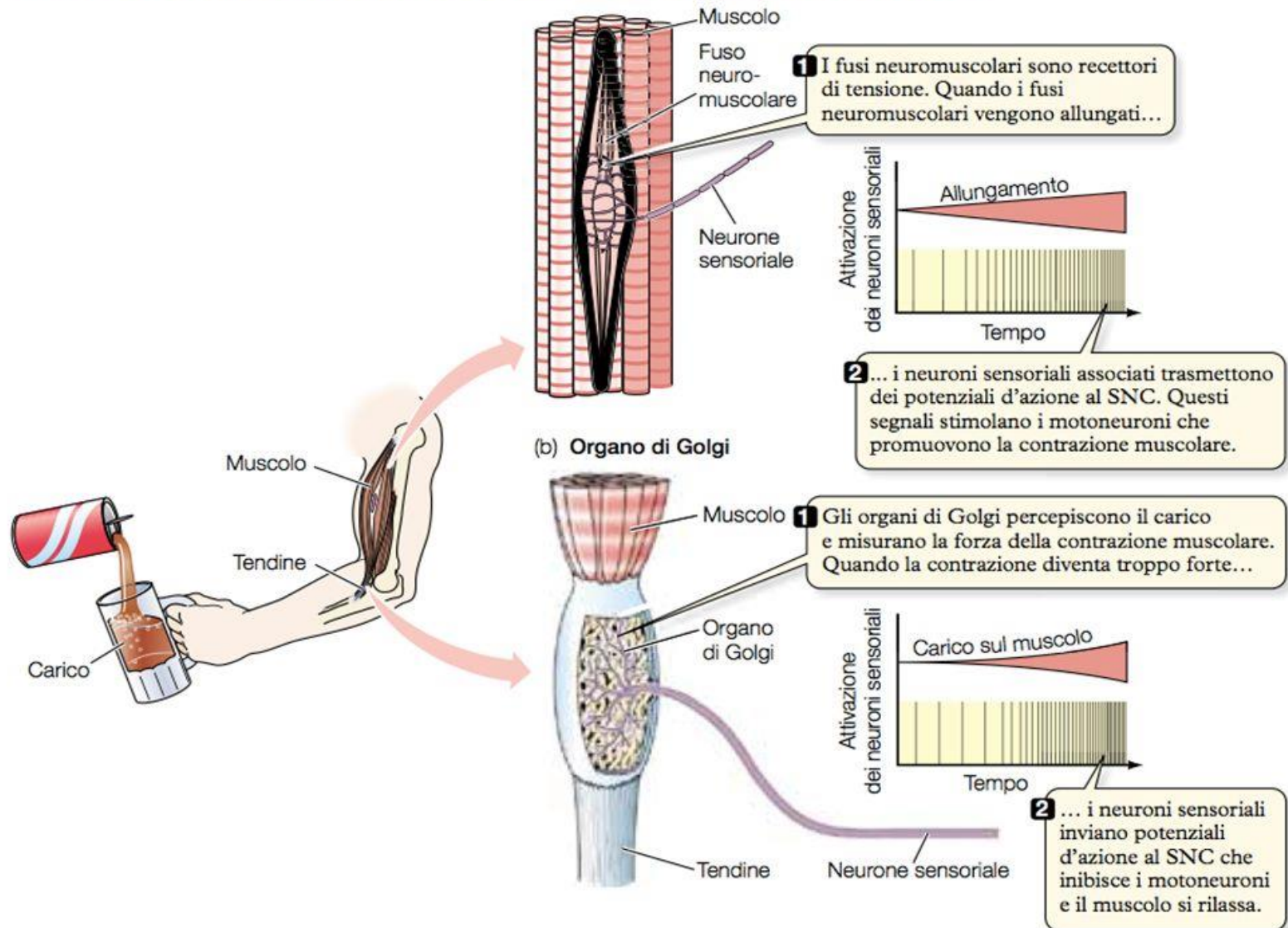
Riflesso di innervazione reciproca o di inibizione reciproca
La contrazione massimale di un agonista implica il rilasciamento massimale dell' antagonista

Riflesso miotatico fasico

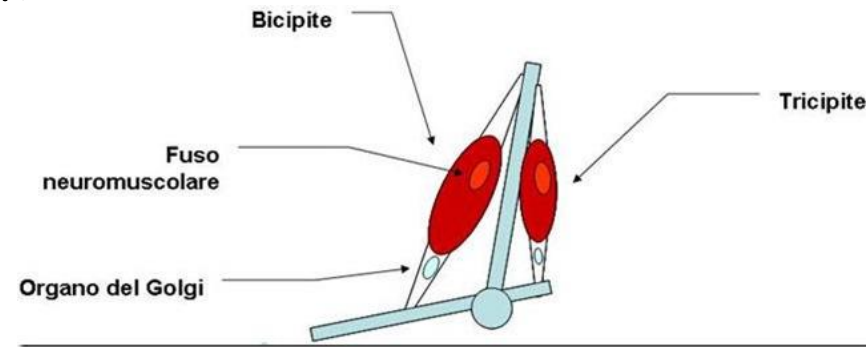
L'esempio classico è rappresentato dal brusco stiramento del muscolo che si ottiene percuotendo con un martelletto il tendine rotuleo del quadricipite femorale. Questo stimola i fusi neuromuscolari che producono l'attivazione, in via riflessa, dei neuroni motori spinali che fanno contrarre il muscolo che si oppone così allo stiramento passivo.



I meccanocettori dei muscoli



I FNM sono diversamente sensibili:



La soglia di eccitazione aumenta in caso di affaticamento, quindi non svolgere un allenamento di flessibilità in stato di affaticamento

Al mattino la soglia di stimolo è maggiore, in questo momento della giornata c'è la minore possibilità di allenamento della flessibilità

Nelle fasi pre-gara la sensibilità dei FNM è più bassa, come pure in seguito ad un riscaldamento graduale

La velocità di esecuzione è fondamentale:

infatti un movimento brusco provoca l'attivazione del riflesso miotatico.

Questo determina come azione di difesa una contrazione del muscolo e quindi un accorciamento dello stesso

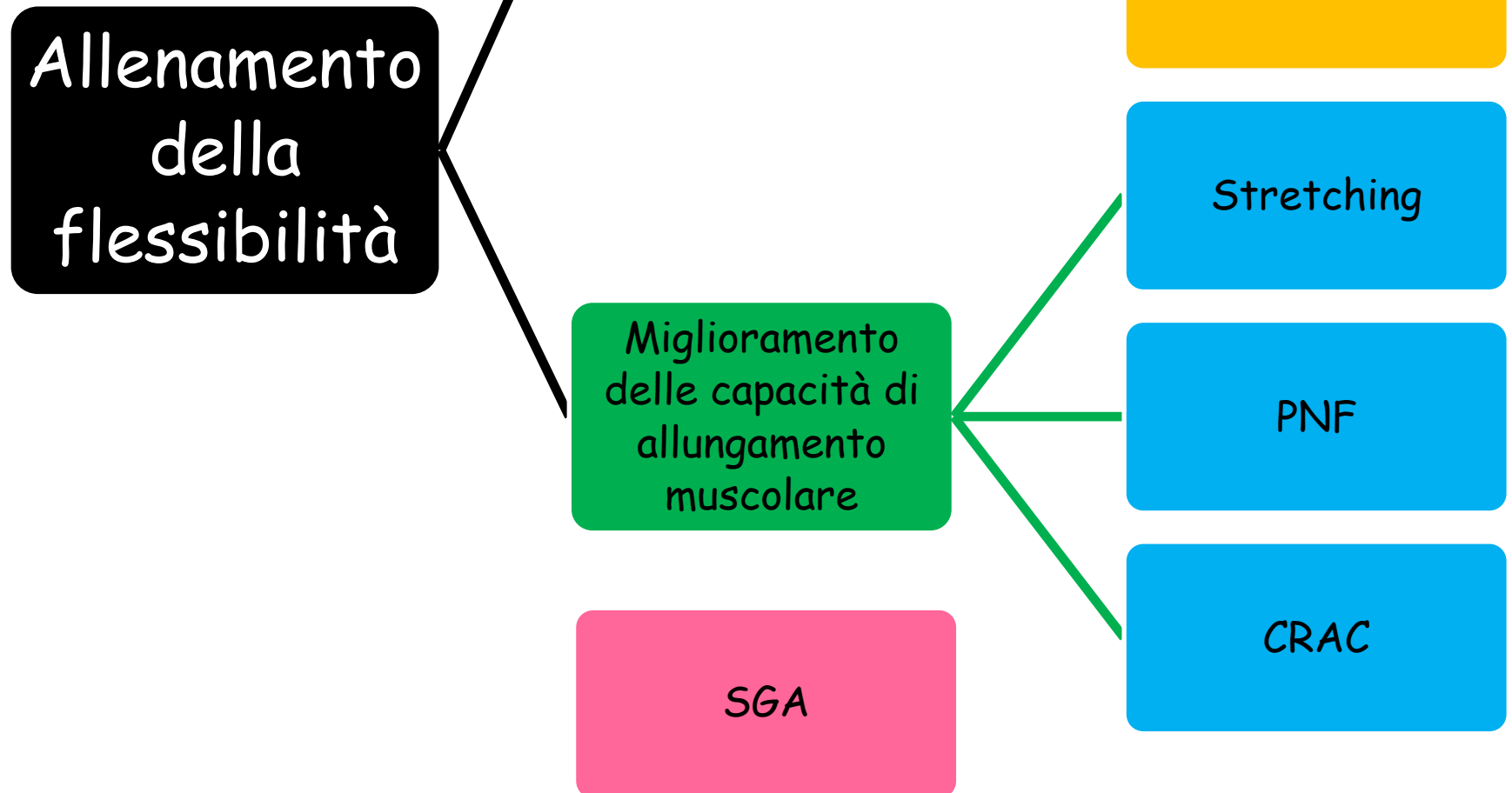


Praticando lo stretching agiamo su molti parametri e complessi fisiologici, tra cui:

- Organi di controllo (organi del Golgi e fusi neuromuscolari)
- Actina, miosina e legame elettrostatico
- Titina
- Sarcomero
- Fibra muscolare e tendini
- La relazione fisiologica muscolare tra muscoli agonisti ed antagonisti
- Riflessi (tra cui il riflesso miotatico inverso)
- Catene muscolari
- ...

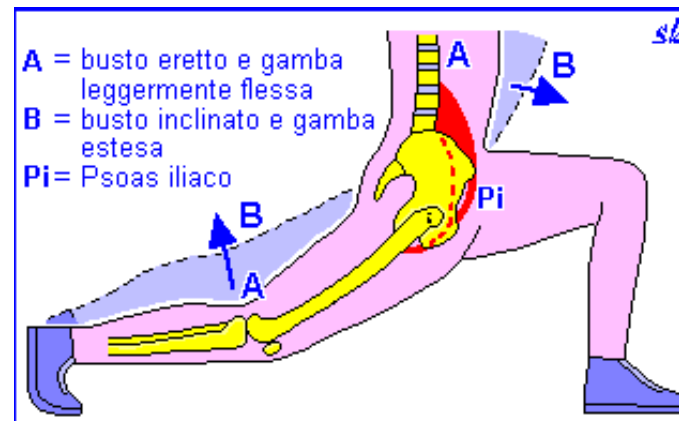
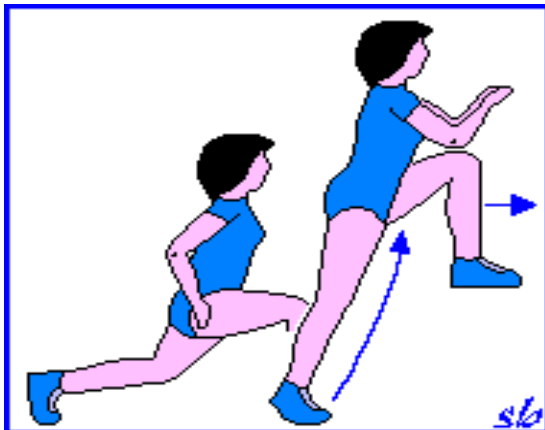
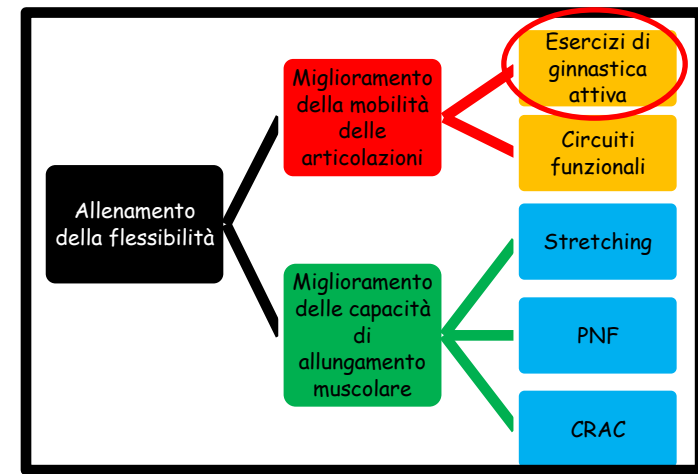
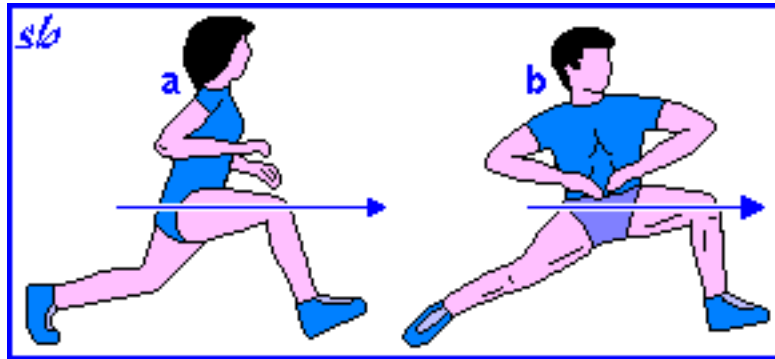


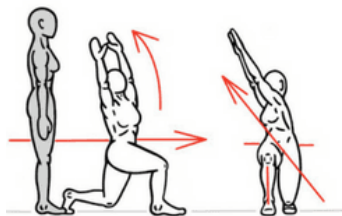
Esercitazioni:



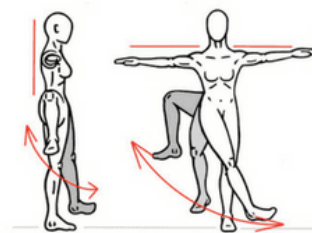
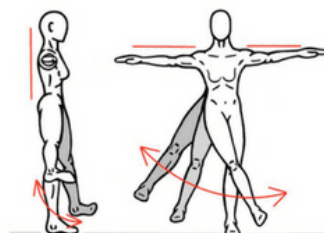
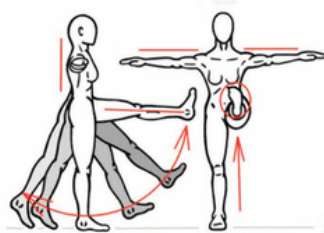
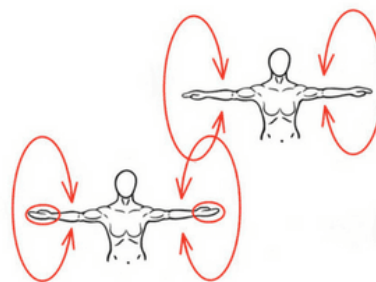
ANDATURA DA SEMIACCOSCIATA

Varianti: andatura frontale (a) e andatura laterale (b). A carico naturale, con manubri o cintura zavorrata...

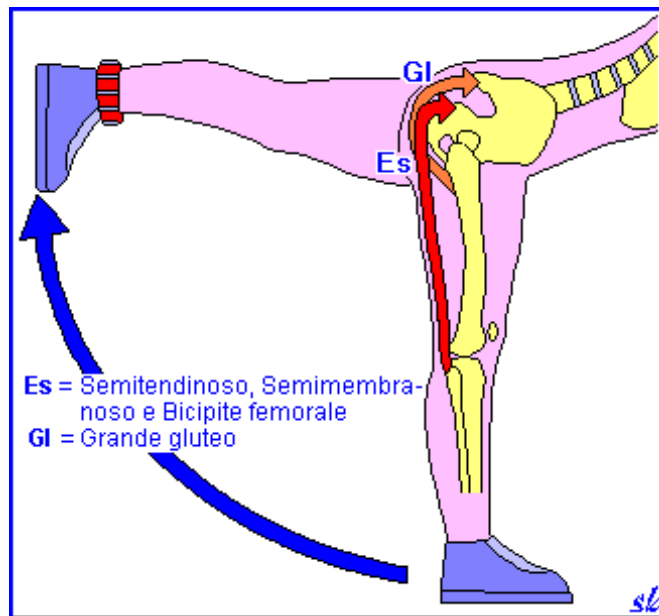
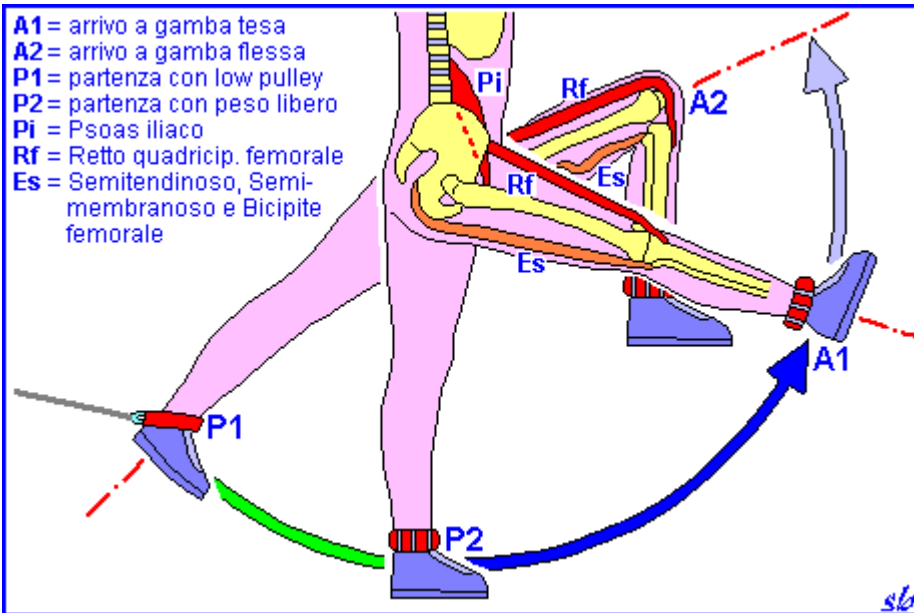




Esempi di stretching dinamico



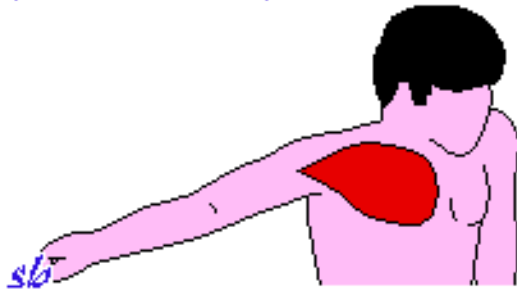
A1 = arrivo a gamba tesa
A2 = arrivo a gamba flessa
P1 = partenza con low pulley
P2 = partenza con peso libero
Pi = Psoas iliaco
Rf = Retto quadricip. femorale
Es = Semitendinoso, Semi-
 membranoso e Bicipite
 femorale



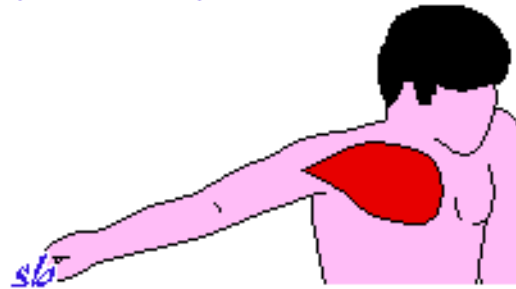
ARTI SUPERIORI

Escursione articolare possibile con le varie metodologie

Slancio rapido
(attivo, balistico)



Movimento attivo lento
(controllato)

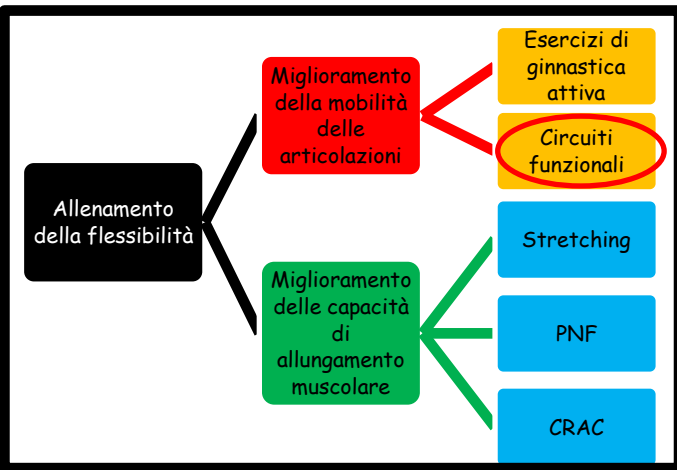


Movimento passivo lento



Movimento passivo molto lento
(durata oltre 6 secondi circa)



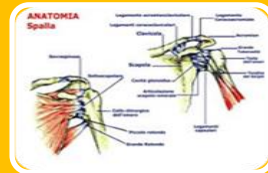


Esercizi di ginnastica hanno lo scopo di mobilitare le articolazioni per tutto il loro range di escursione. Individuazione di 5-8 esercizi per distretto.

Si raccomanda:

- completa escursione articolare;
- esecuzione più fluida possibile;
- velocità da media a veloce (perfetta esecuzione del gesto);
- da 10 a 20 ripetizioni per ogni esercizio.

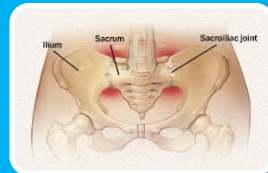
Circuiti funzionali (Knebel)



- Articolazione scapolo- omerale
- Clavicole ed estremità superiori



- Colonna vertebrale

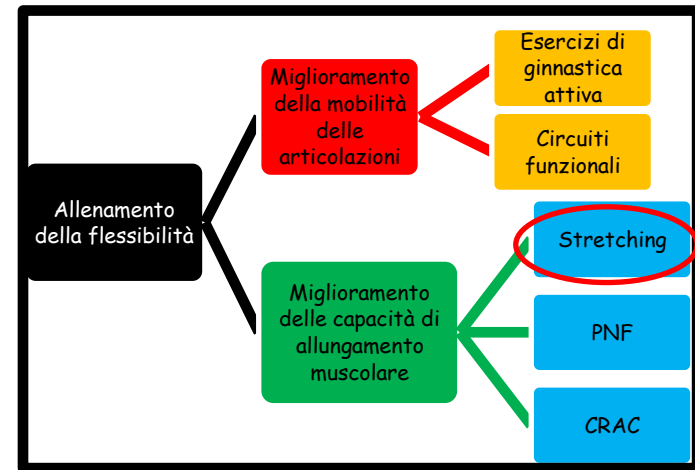


- Bacino
- Articolazione coxo-femorale



- Ginocchia
- Estremità inferiori

STRETCHING



Fase 1:

ricercare la posizione di massimo allungamento (in 6-8 secondi).

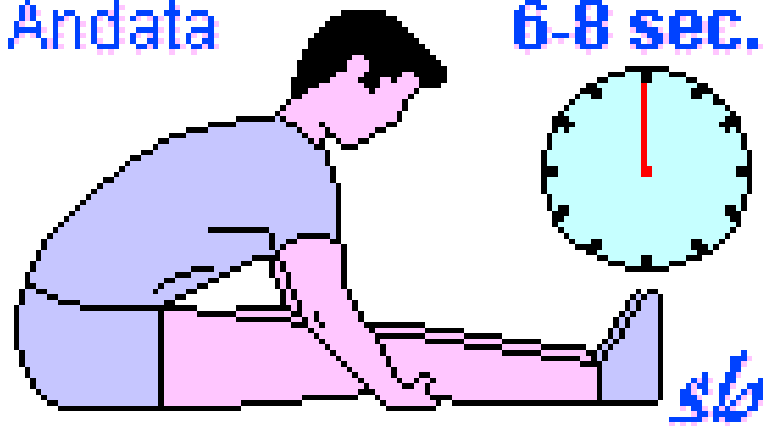
Fase 2: mantenere la posizione di massimo allungamento (per 20-30 secondi).

Evitare irrigidimenti e dolore acuto.

Fase 3: ritornare alla posizione iniziale (in 6-8 sec.).

Andata

6-8 sec.



(muscoli estensori del busto e delle cosce)

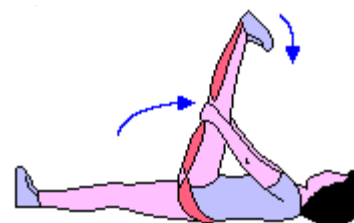
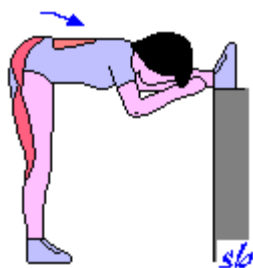
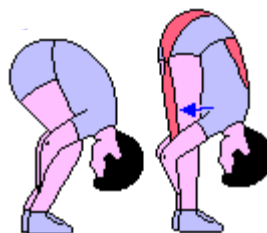
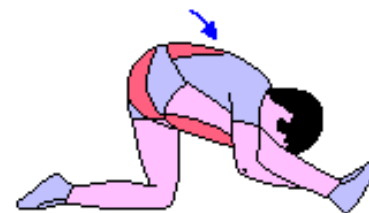
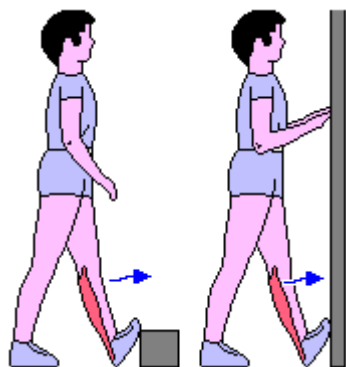
Durata della posizione di allungamento secondo alcuni Autori

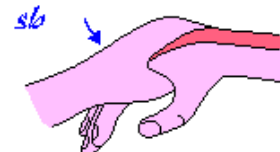
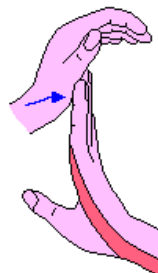
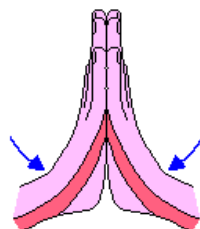
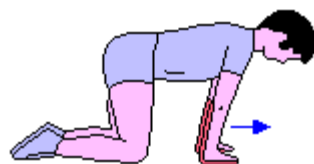
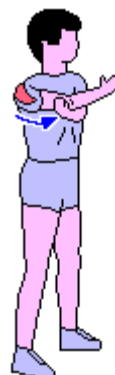
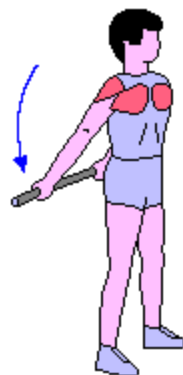
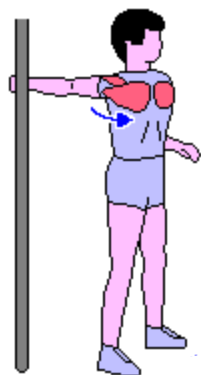
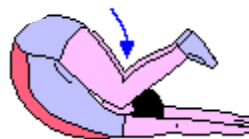
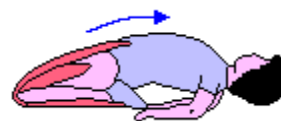
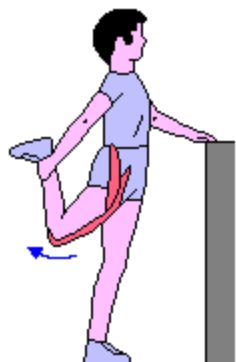
(da "Ginnastica correttiva" di F. Tribastone - integrata S. Beraldo)



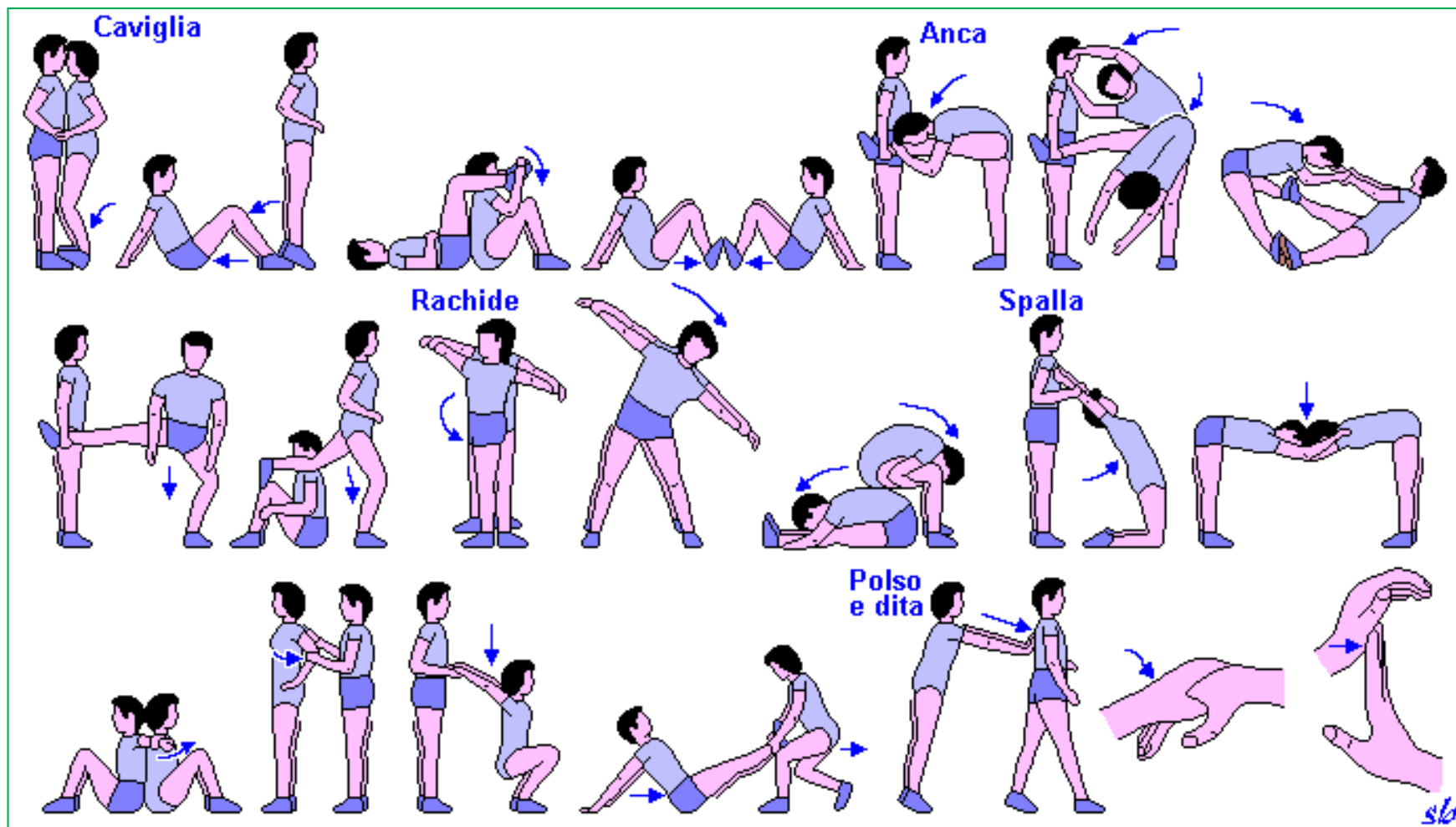
Anderson B. (1980)	dai 5 ai 30-60 secondi
Beaulieu J.E. (1981)	dai 30 ai 60 secondi
Bellucci M. (1996)	dai 10 ai 30 secondi
Corbin C.B. e Noble L. (1980)	almeno 6 secondi
Crepaz P. (1990)	dai 10 ai 30 secondi
Holt L.E. (1973)	dai 5 ai 10 secondi
Humphrey L.D. (1981)	dai 30 ai 60 secondi
Lissoni A. (1985)	dai 20 a 30 secondi e più
Manno R. (1989)	circa 30 secondi
Norris C.M. (1997)	fino a 30 secondi
Shellock F.G. e Prentice W.E. (1985)	30 secondi
Solveborn S.A. (1983)	dai 10 ai 30 secondi
Sternad D. (1988)	dai 10 ai 20 secondi
Tribastone F. (1994)	dai 30 ai 60 secondi
Weiss U. (1984)	dai 5 ai 30 secondi
Wirhed R. (1985)	circa 30 secondi

Esercizi per il miglioramento della mobilità articolari e per l'allungamento muscolari





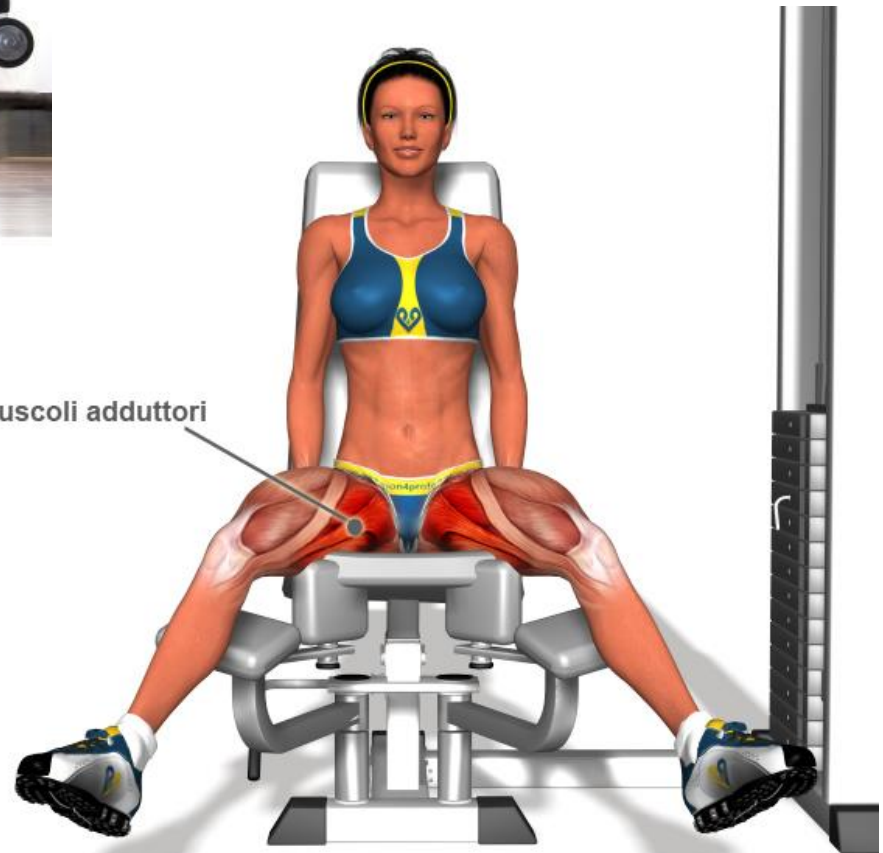
Stretching in coppie



... con l'utilizzo di macchinari



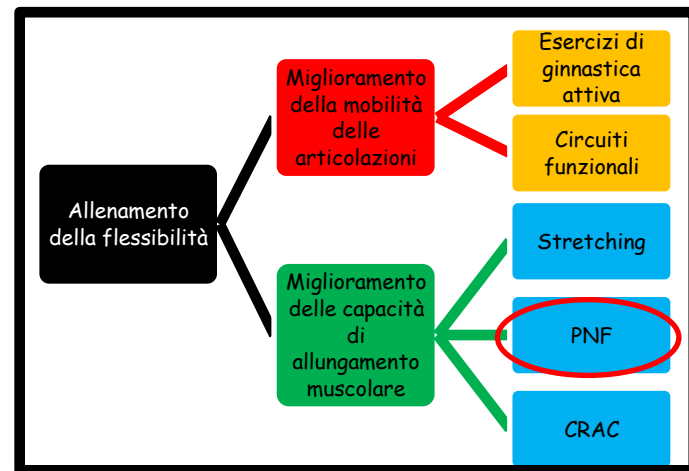
Muscoli adduttori



FACILITAZIONE NEUROMUSCOLARE PROPRIOCETTIVA

La metodologia del P.N.F. (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), Kabat 1950, Knott e Voss 1968, richiede l'aiuto di un partner con notevole esperienza specifica.

La presenza della contrazione isometrica viene giustificata col fatto che essa fa scattare il meccanismo di riflesso da stiramento che permette un ulteriore rilassamento del muscolo, quindi possibilità di maggiore estensibilità.



Fase 1: andare in posizione di allungamento (6-8")

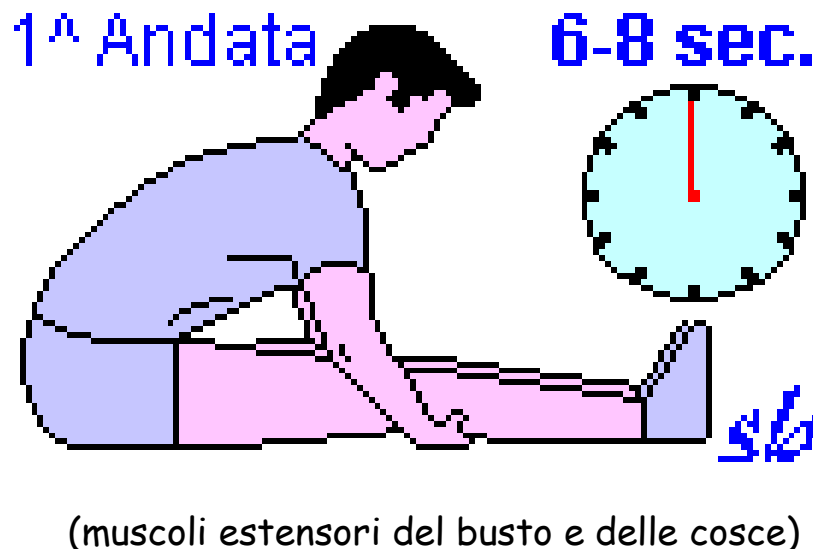
Fase 2: effettuare una contrazione isometrica (6-8")

Fase 3: rilasciare i muscoli contratti (2-4")

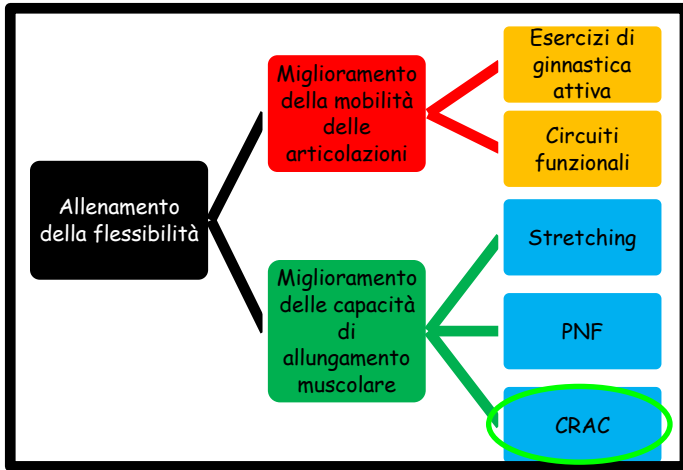
Fase 4: andare di nuovo in posizione di massimo allungamento (6-8")

Fase 5: mantenere la posizione di massimo allungamento (20-60")
Evitare irrigidimenti e dolore acuto.

Fase 6: ritornare alla posizione iniziale (6-8")



C.R.A.C.



Simile al P.N.F., il **C.R.A.C.** (Contract Relax Agonist Contract) differisce essenzialmente nella fase finale di allungamento. Infatti prevede l'intervento attivo (contrazione) dei muscoli antagonisti (in questo caso agonisti del movimento) a quelli che si stanno allungando. E' necessaria la presenza di un esperto che collabori nella contrazione isometrica iniziale dei muscoli da allungare.

Fase 1: andare in posizione di allungamento (6-8")

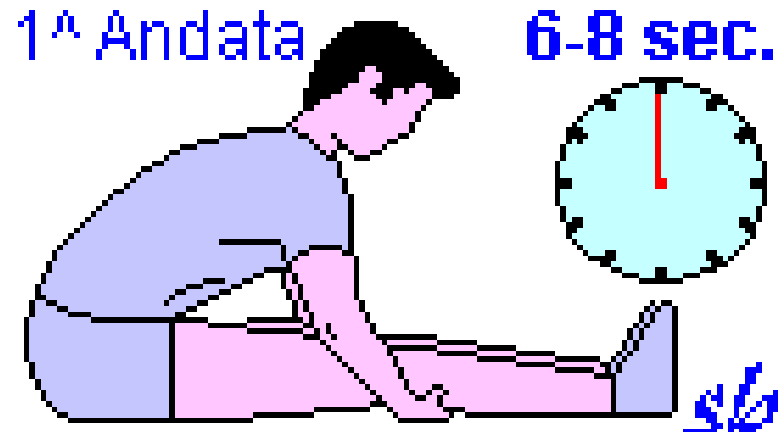
Fase 2: effettuare una contrazione isometrica (6-8")

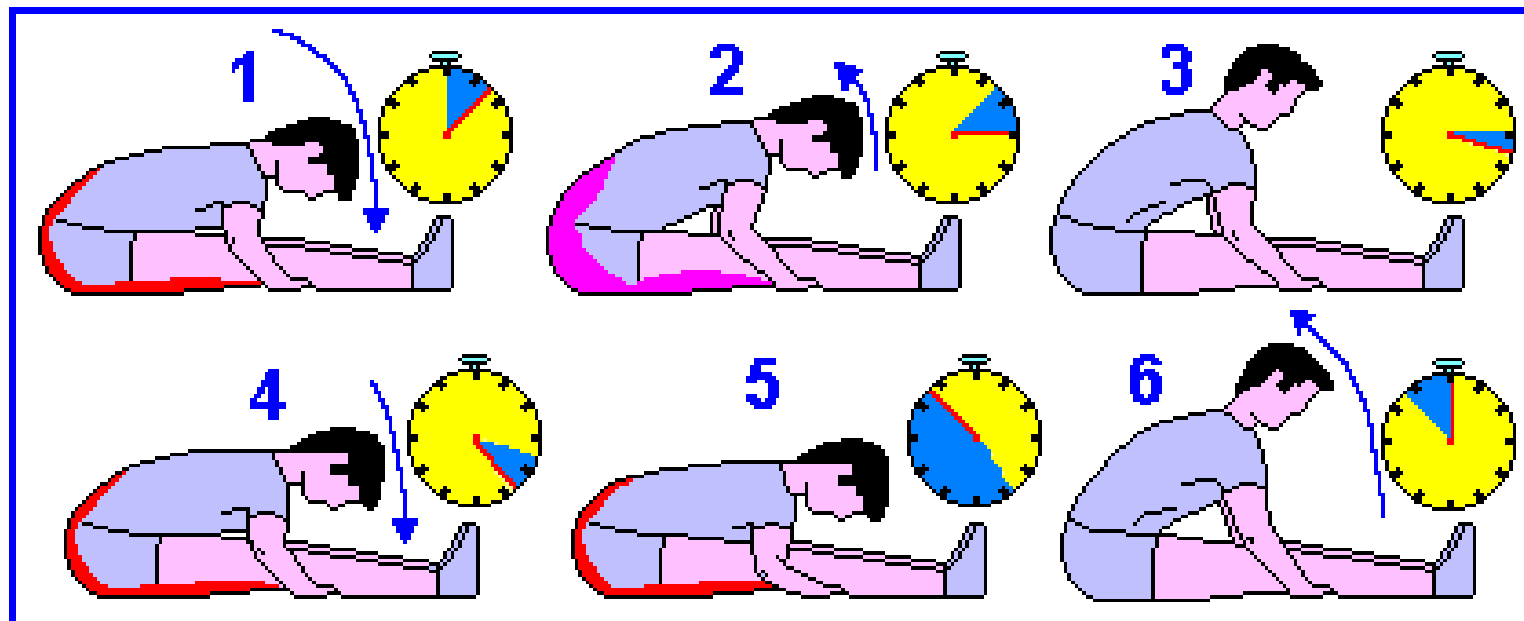
Fase 3: rilasciare i muscoli contratti (2-4")

Fase 4: andare di nuovo in posizione di massimo allungamento (6-8")

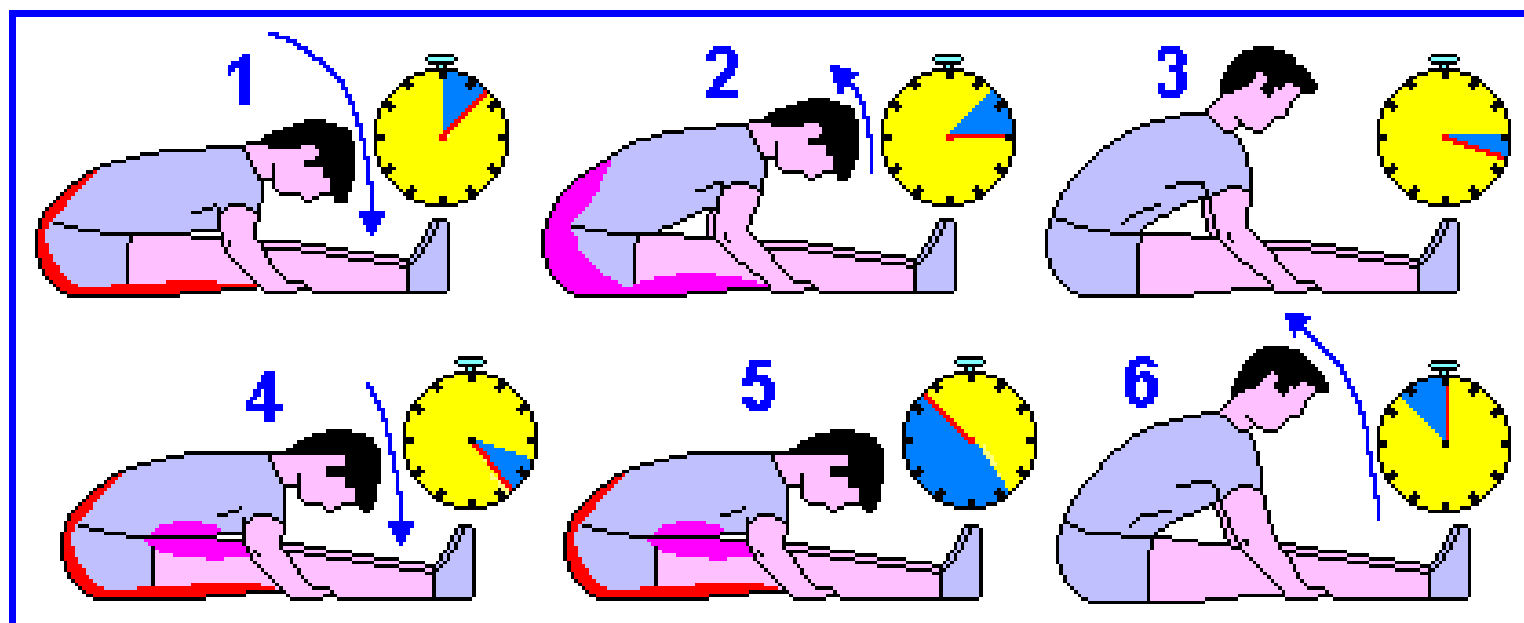
Fase 5: mantenere la posizione di massimo allungamento (per 20-60 sec.) mantenendo contratti i muscoli antagonisti. Evitare irrigidimenti e dolore acuto.

Fase 6: ritornare alla posizione iniziale (6-8")





P.N.F.



C.R.A.C.

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 per altri 10-15 secondi.

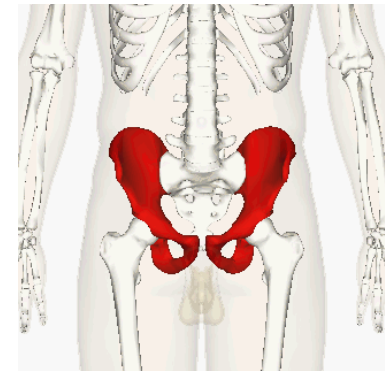


S.G.A.

Stretching globale attivo (o decompensato) fu ideato negli anni '90 dal terapeuta francese P.E. Souchart utilizzato soprattutto nel trattamento delle retrazioni delle catene muscolari statiche e prevede l'allungamento contemporaneo di diverse catene muscolari mediante posture di stiramento determinando una rieducazione della postura. Si agisce sulla globalità del corpo.

Le posture si suddividono in due grandi famiglie:

- 1) con chiusura delle anche (per la c. posteriore);
- 2) con apertura delle anche (per la c. anteriore)



ed in tre modalità operative:

- a) in carico = ballerina (per la catena posteriore); in piedi contro il muro (per la catena anteriore)
- b) in semicarico = seduto al muro o senza muro (per la catena posteriore)
in ginocchio apertura d'anche (per la catena anteriore)
- c) in scarico = rana al muro (per la catena posteriore); rana al suolo (catena anteriore)

MODALITA' OPERATIVE:

Carico e semicarico prima dell'allenamento. Mantengono efficiente l'attività neuromuscolare
Scarico = dopo l'allenamento elimina tensioni muscolari
Tutti e tre in sedute specifiche solo di stretching, con maggiore tempo a disposizione

Lo Stretching Globale Attivo trae i suoi principi dalla Rieducazione Posturale Globale ma a differenza di questa, usata a scopo terapeutico, lo S.G.A. va applicato sugli atleti nel corso della preparazione atletica, in sostituzione/alternanza dello stretching classico. L'obiettivo dello S.G.A. vuole essere quello di realizzare una modificazione dell'assetto posturale attraverso una correzione bio-meccanica dei segmenti, una rimodulazione della distribuzione del tono, ma soprattutto attraverso un "rinnovamento" della registrazione dei comportamenti posturali

I METODI DELLO STRETCHING

STRETCHING BALISTICO

STRETCHING STATICO O PASSIVO (Anderson, 1980)

STRETCHING POST-ISOMETRICO O PNF (Kabat, 1950 - Knott e Voss, 1968)

STRETCHING GLOBALE ATTIVO (Souchart, 1995)

GRUPPI E TIPOLOGIE DI POSTURE

GRUPPI DI POSTURE

POSTURE

Apertura delle anche, braccia addotte

- 1) Supina con arti inferiori distesi e addotti.
- 2) In ginocchio col dorso sulla palla

Apertura delle anche, braccia abdotte

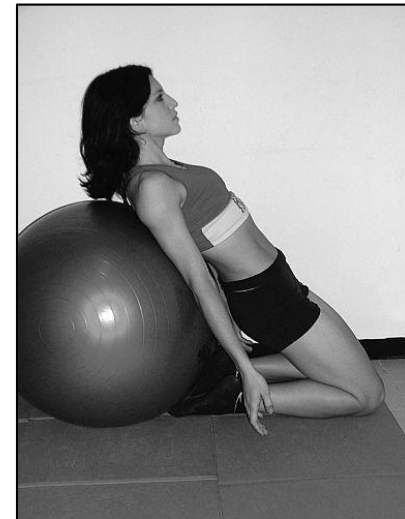
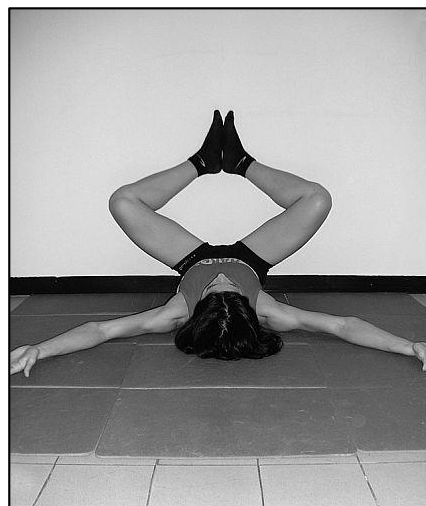
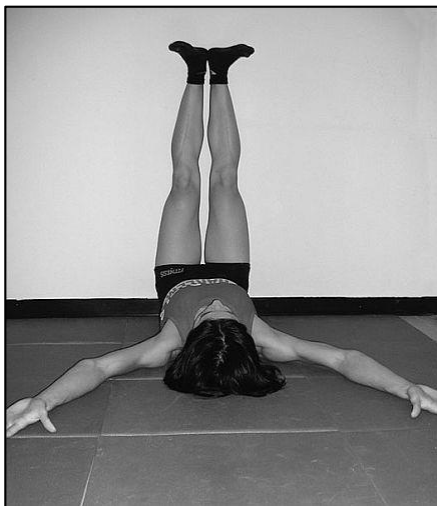
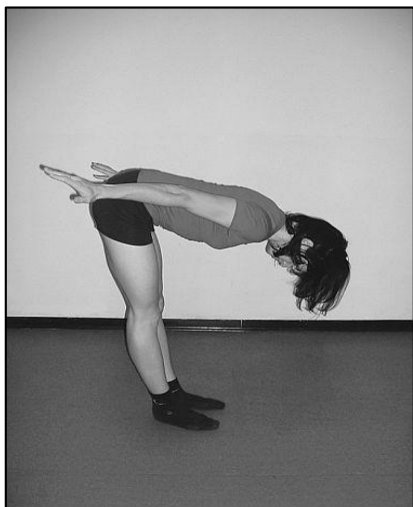
- 3) Supina con arti inferiori distesi e abdotti.

Chiusura delle anche, braccia addotte

- 4) Supina con arti inferiori addotti.
- 5) Supina con gambe a rana.
- 6) Supina con arti inferiori abdotti
- 7) Seduta con arti inferiori addotti.
- 8) Seduta con arti inferiori abdotti.
- 9) Seduta con gambe a rana.
- 10) In piedi con busto inclinato avanti (con e senza rialzo sotto gli avampiedi).

Chiusura delle anche, braccia abdotte

- 11) Supina con arti inferiori addotti.
- 12) Supina con arti inferiori abdotti.

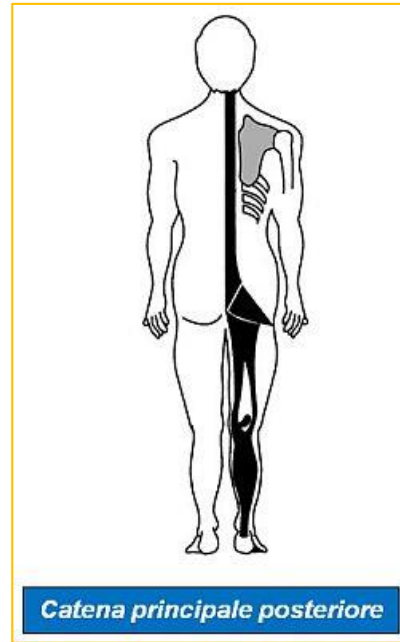


POSTURE SPECIFICHE

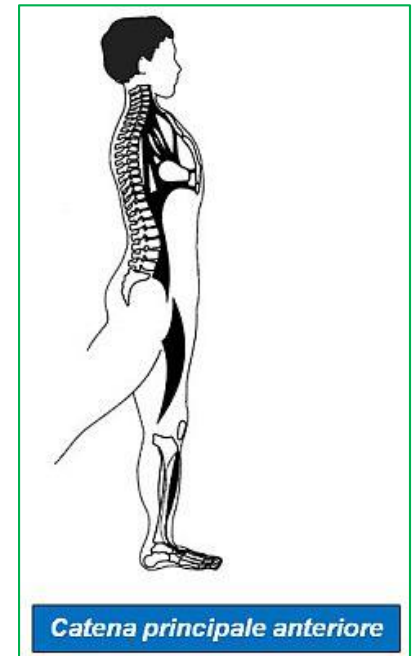


Nel corpo umano secondo Soucharad sono presenti le seguenti catene muscolari statiche con i relativi muscoli:

- catena principale posteriore
(spinali, pelvi-trocanterici, glutei, ischiotibiali, popliteo, tricipite surale, plantari)



- catena principale anteriore
(pilastri e aponeurosi del diaframma, sternocleidomastoideo, lungo del collo, scaleni, ileopsoas, fascia iliaca, adduttori del pube, tibiale anteriore)



- catena inspiratoria (diaframma e relativo tendine, scaleni, sternocleidomastoideo, intercostali, spinali dorsali, piccolo pettorale)

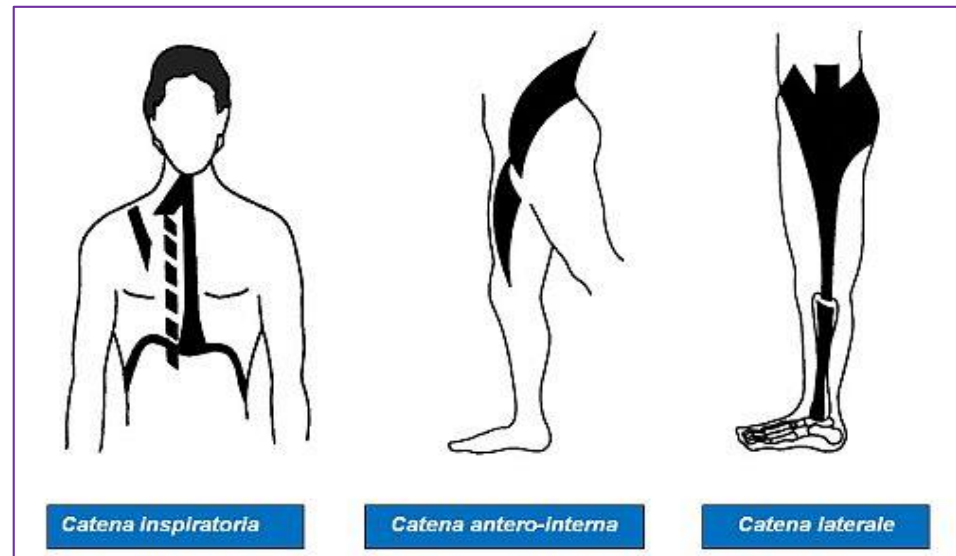
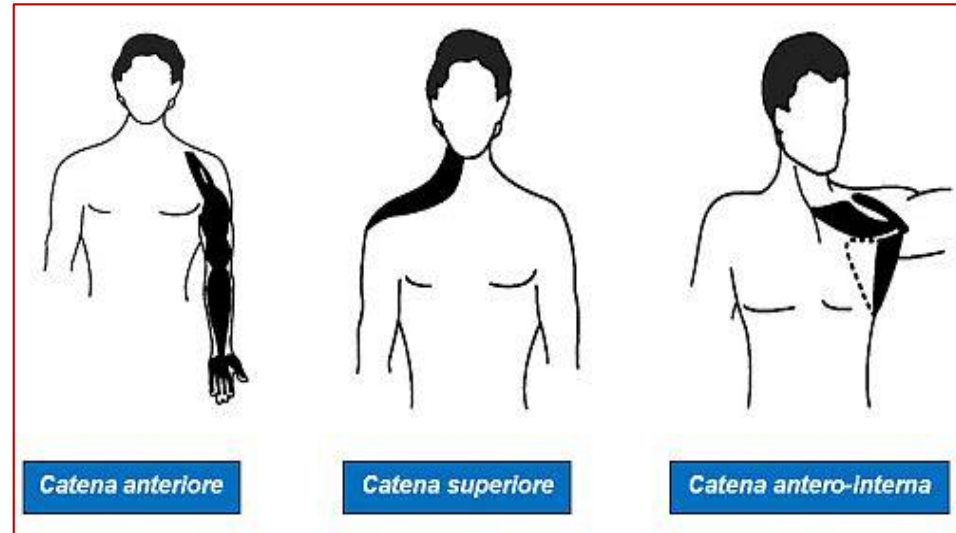
- catena superiore della spalla (trapezio superiore, deltoide medio)

- catena antero-interna della spalla (coracobrachiale, sottoscapolare, grande pettorale clavicolare)

- catena anteriore delle braccia (coracobrachiale, bicipite, brachiale, lungo supinatore, muscoli anteriori dell'avambraccio e dell'eminanza tenare e ipotenare)

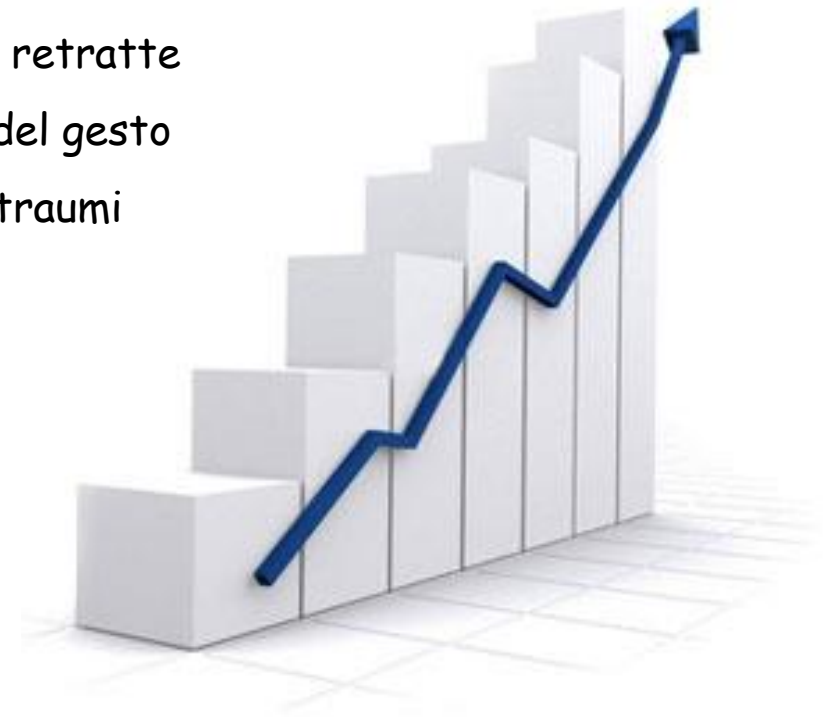
- catena antero-interna dell'anca (ileopsoas, fascia iliaca, adduttori del pube)

- catena laterale dell'anca (piriforme, glutei, tensore fascia lata)



Benefici dello SGA:

- elasticizza le catene muscolari ipoestensibili o retratte
- migliora l'ampiezza di movimento e la fluidità del gesto
- previene i danni da sovraccarico funzionale e i traumi muscolo-tendinei
- riduce o elimina dolori di origine posturale
- stimola la circolazione dei fluidi
- contribuisce al riequilibrio posturale

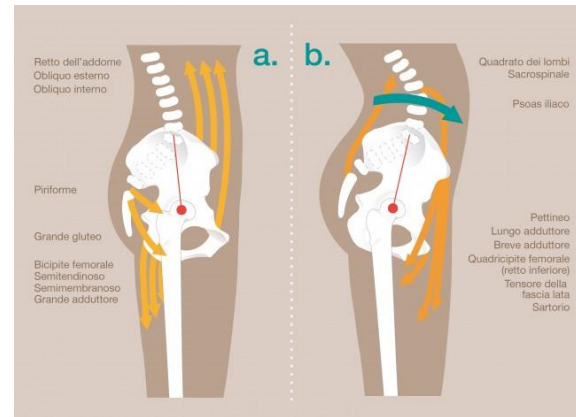


Ciascuna postura deve essere mantenuta da uno a più minuti, con una respirazione lenta e ritmica che privilegi la fase espiratoria e con l'eliminazione di qualsiasi compenso corporeo. L'espirazione lenta e prolungata, richiesta in tutte le posture, permette di ottenere un allungamento indiretto della catena inspiratoria (diaframma, muscoli inspiratori e fasce).

Questo metodo non presenta particolari controindicazioni e, una volta appreso, può essere eseguita sotto forma di "autoposture".

Una retrazione della CPP comporta:

- Dorso piatto
- Proiezione del torace in avanti
- Iperlordosi cervicale o lombare
- Bacino in anterversione
- Ginocchia vare
- Piedi cavi



Catena principale posteriore

I muscoli flessori del busto e gli estensori delle cosce (a) tendono a ruotare il bacino in retroversione (rotazione in senso antiorario rispetto alla figura), quindi hanno un'azione delordosizzante per la colonna lombare.

Al contrario, i muscoli estensori del busto ed i flessori delle cosce (b) tendono a far ruotare il bacino in anterversione quindi hanno un'azione lordosizzante per la colonna lombare.

Una retrazione della CPA comporta:

- Trascinamento della testa in avanti
- Incurva il dorso
- Spalle anteposte
- Ginocchia valghe
- I muscoli anteriori della coscia ruotano all'interno
- Piedi piatti



Catena principale anteriore



Decompressione discale

METODOLOGIA: simile allo stretching:

- 6-8" per andare in allungamento
- circa 60 secondi di mantenimento della posizione di massimo allungamento;
- 6-8" per tornare alla posizione di partenza
- 6-8 serie totali.

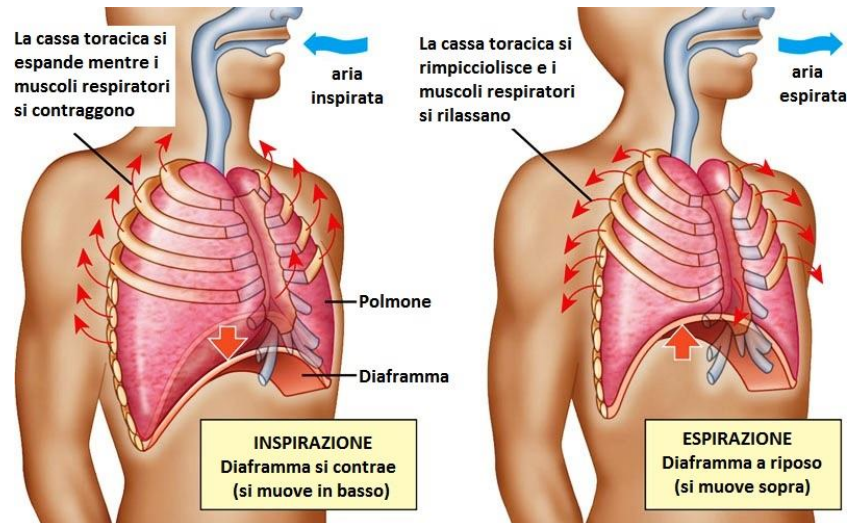
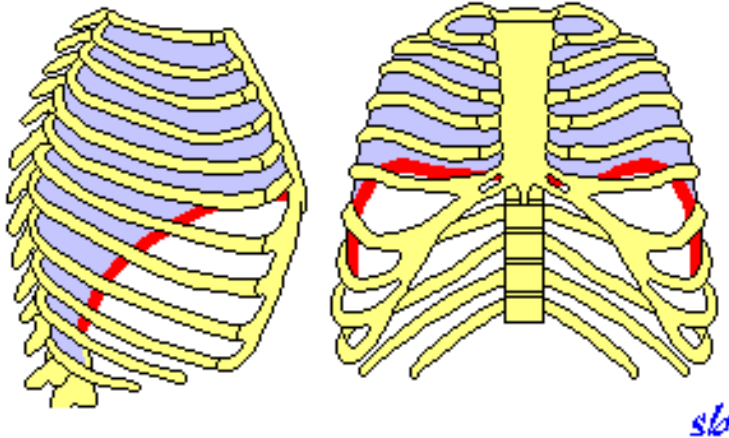
Gli esercizi con una posizione del corpo parzialmente sollevata e sostenuta da apposito attrezzo prevedono, ove possibile, un tempo unico di allungamento e decompressione di circa 10 minuti.

Esecuzione (non) corretta degli esercizi



Respirazione:

- la respirazione deve essere normale e tranquilla
- non bisogna mai trattenere il respiro durante un esercizio di allungamento
- una buona ossigenazione attenua lo stato di tensione dell'atleta
- la posizione deve permettere una corretta respirazione
- la concentrazione deve essere sia sulla respirazione che sia sull'esercizio che si sta attuando.



Note generali sull'esecuzione corretta degli esercizi

a) Assumere la giusta posizione evitando atteggiamenti errati che possano incidere negativamente sulle strutture articolari.

b) Rispettare i tempi e le modalità di esecuzione previsti.

c) Non spingersi mai fino all'insorgenza del dolore. Il dolore tende ad irrigidire la muscolatura in quanto eleva, per via riflessa, il tono muscolare.

d) Mantenere una costante concentrazione sulla giusta modalità esecutiva e sul settore corporeo impegnato. Questo permette un maggiore rilassamento della muscolatura.

e) In particolari situazioni di elevata stanchezza generale eseguire lo stretching statico in maniera leggera.

f) Eseguire gli esercizi prima e dopo l'allenamento, comunque mai a freddo.



- g) Effettuare almeno 3-4 serie per settore corporeo interessato, curando sia i muscoli agonisti che antagonisti.
- h) Sollecitare la stessa regione muscolare e articolare per almeno 3 volte a settimana in quanto gli effetti positivi ottenuti tendono a scomparire già dopo circa 2 giorni dall'ultimo allenamento.
- i) Tenere presente che anche nel caso della mobilità articolare possono instaurarsi delle "barriere" al progressivo miglioramento. Si potranno superare inserendo periodicamente nuovi esercizi e ulteriori modalità di esecuzione.



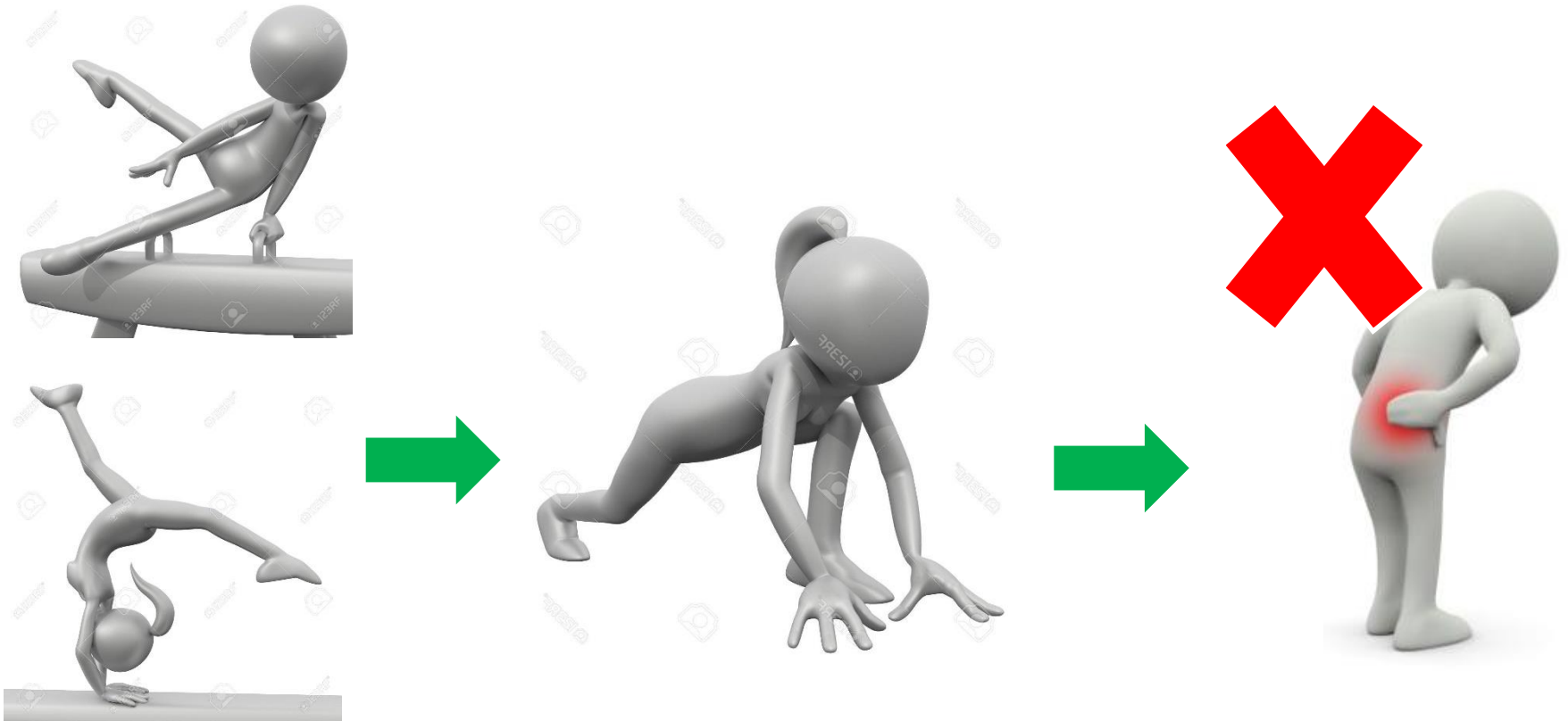
Finora non vi sono ricerche che provino chiaramente la superiorità di un metodo sugli altri, tuttavia:

- le tecniche di allungamento che accentuano l'escursione del movimento sono più efficaci di quelle che favoriscono la velocità di movimento;
- si dovrebbero utilizzare diversi metodi corrispondenti ai bisogni di ciascun atleta e che derivi sia da tecniche di rilassamento statiche che di allungamento dinamico
- nell'età infantile ed adolescenziale vanno evitati esercizi di mobilitazione passiva a coppie

La piramide delle evidenze scientifiche



Effetti antalgici dello stretching

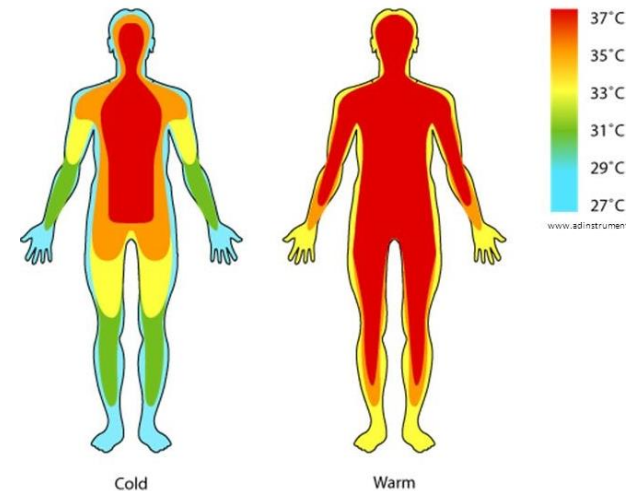


Gli esercizi di stretching dopo la competizione possono alleviare gli indolenzimenti muscolari?

Alcuni studi sull'effetto antalgico dello stretching hanno dimostrato che desensibilizzando i recettori del dolore si genera negli atleti una sensazione di sollievo.

Shier (1999)

L'effetto degli esercizi di stretching sull'aumento della temperatura muscolare



- L'innalzamento della temperatura interna del muscolo dipende dal suo grado di vascolarizzazione; l'esercizio muscolare, attraverso un'alternanza di contrazioni e decontrazioni, permette al muscolo di svolgere un'azione di pompa che ha come conseguenza il miglioramento della circolazione sanguigna. Secondo *Mastérovai (1964)* un'alternanza di contrazioni concentriche contro una media resistenza, costituirebbe il mezzo più adatto ad innalzare la temperatura del muscolo.
- *Alter (1996)*, ha dimostrato che gli stiramenti provocano nel muscolo delle tensioni elevate che comportano una interruzione dell'irrigazione sanguigna: esattamente il contrario dell'effetto "vascolarizzante" ricercato.
- Anche *Wiemann, Klee (2000)* hanno ribadito la scarsa efficacia degli esercizi di stretching per l'innalzamento della temperatura muscolare.
Quindi gli stiramenti muscolari non appaiono i mezzi i più adatti per realizzare un riscaldamento muscolare corretto.

Stretching e performance

Molti studi rilevano che l'uso degli esercizi di stretching durante la fase di riscaldamento influiscono negativamente sulla capacità di salto verticale (elevazione) e sulla forza, mentre, per quanto concerne la velocità di corsa i risultati sono contraddittori: alcuni studi non evidenziano alcun riscontro, altri risultano positivi e altri ancora si rivelano di significato opposto.



Nonostante la sua grande diffusione nello sport professionistico e amatoriale, l'utilità dello stretching statico nel riscaldamento prima dell'attività fisica è stata messa in discussione da molti ricercatori nelle ultime decadi poiché l'utilizzo di esercizi statici al termine di una fase attiva (per esempio la corsa), la quale mira ad innalzare la temperatura muscolare, porti come risultato la perdita di tale beneficio.

Tutto questo sembra quindi confermare che gli esercizi di allungamento rappresentino un lavoro muscolare che rivela degli effetti a lungo termine e quindi non sembrerebbero adatti alla fase che precede la competizione o alla fase immediatamente seguente quale attività utile al recupero.

La ricerca ha mostrato in maniera abbastanza evidente che l'esecuzione dello stretching statico possa produrre effetti negativi:



- **relativamente alla forza esplosiva** *Young WB, Behm DG. Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. J Sports Med Phys Fitness. Mar 2003*
- **sulla performance legata a sprint su brevi distanza (es. 20/30 metri)** *Fletcher IM, Jones B. The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. J Strength Cond Res. Nov 2004*
- **sulla capacità di eseguire sprint ripetuti** *Beckett JR, Schneiker KT, Wallman KE, Dawson BT, Guelfi KJ. Effects of static stretching on repeated sprint and change of direction performance. Med Sci Sports Exerc. Feb 2009*
- **sulla performance nei cambi di direzione** *Beckett JR, Schneiker KT, Wallman KE, Dawson BT, Guelfi KJ. Effects of static stretching on repeated sprint and change of direction performance. Med Sci Sports Exerc. Feb 2009*
- **test di agilità** *Little T, Williams AG. Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. J Strength Cond Res. Feb 2006*

Stretching e prestazione di velocità

Wiemann e Klee (2000) hanno dimostrato che stiramenti passivi peggiorerebbero il livello di prestazione nelle sequenze di azioni di forza rapida e prestazione di velocità, riducendo la capacità di attivazione neuronale.



Atleti impegnati in sprint di 40 metri, hanno subito il peggioramento della loro prestazione (riduzione della velocità) pari a 0,14 s dopo aver eseguito un'attivazione in cui erano contemplati 15' di *stretching* a carico dei flessori e degli estensori dell'anca. Nell'ambito della stessa ricerca/sperimentazione, il gruppo di controllo (che non ha eseguito esercizi di *stretching*) non ha presentato modificazioni prestative.

Stretching e Forza



Sarebbe preferibile inserire esercitazioni di stretching durante le pause di recupero degli esercizi di forza . . . *Cometti et Al. (2004).*

Esercitazioni miste di forza e stretching con sovraccarichi non superiori al 50% del massimale. *Platonov (2004).*

Fowles e coll. (2000), eseguirono uno studio mirato ai muscoli flessori plantari, che evidenziò che lo stiramento prolungato di un gruppo muscolare causa la diminuzione della sua attivazione (EMG) e della relativa forza contrattile.

Anche *Nelson (2001)* ha verificato una diminuzione della forza in seguito a stiramenti con molleggio. Il calo di forza era compreso tra il 7 e l'8%, sia per gli estensori che per i flessori.



Nello stretching statico, gli allungamenti provocano nel muscolo delle tensioni isometriche elevate che causano un'interruzione nell'irrorazione sanguigna ed è forse questo il motivo per il quale una seduta di stretching statico con posizioni isometriche della durata di 20"-30" porta ad un effetto negativo sulle capacità di forza

Stretching e Forza Resistente

Kokkonen e coll.(2001) si dimostra che un eccesso di stiramento muscolare può ridurre la capacità di forza resistente.



Ne consegue che esercizi di allungamento muscolare in preparazione a prestazioni di resistenza alla forza (es. canottaggio e canoa) sono controproducenti

Stretching e Capacità di Salto (elevazione)

Henning, Podzielny (1994) valutarono gli effetti degli stiramenti durante la fase di riscaldamento per esercizi di salto e riscontrarono, rispetto al gruppo di controllo (che non aveva usato stiramenti), una perdita di performance del 4% nella capacità di elevazione, affiancato ad un peggioramento della forza esplosiva.

Kunudson e coll. (2001) hanno riscontrato, in azioni di salto verticale, un leggero calo dei risultati in seguito a riscaldamento effettuato usando esercizi di stiramento.



Church e coll. (2001) hanno sottoposto a verifica l'efficacia di diversi protocolli di riscaldamento:

- a) solo riscaldamento generale,
- b) riscaldamento e stretching statico,
- c) riscaldamento e stiramento con la metodica del PNF.

Il gruppo che aveva praticato gli stiramenti con la tecnica PNF peggiorò in modo significativo le proprie prestazioni nel test di salto verticale.

Nelle conclusioni dei loro lavori di ricerca gli Autori suggeriscono di non utilizzare tecniche di stiramento durante la fase di riscaldamento



Cornwell e coll. (2002) analizzarono gli effetti degli stiramenti passivi sulla performance nell'esercizio di Squat Jump e la performance nel Counter Movement Jump, rilevando un significativo abbassamento della performance nel CMJ, senza peraltro verificare una diminuzione della rigidità muscolare o dell'attivazione elettrica (EMG).



Stretching e prevenzione degli indolenzimenti muscolari

D.O.M.S. (*Delayed onset muscle soreness - indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata*)



Herbert, Gabriel (2002) hanno realizzato una "review" molto approfondita sull'argomento "indolenzimenti e stiramenti". La sintesi delle conclusioni dei loro studi è che non v'è alcun effetto di prevenzione degli indolenzimenti muscolari grazie agli stiramenti sia nelle ventiquattro, nelle quarantotto che nelle settantadue ore dopo la seduta.

Gli studi fanno riferimento allo stretching eseguito prima, durante o dopo lo sforzo

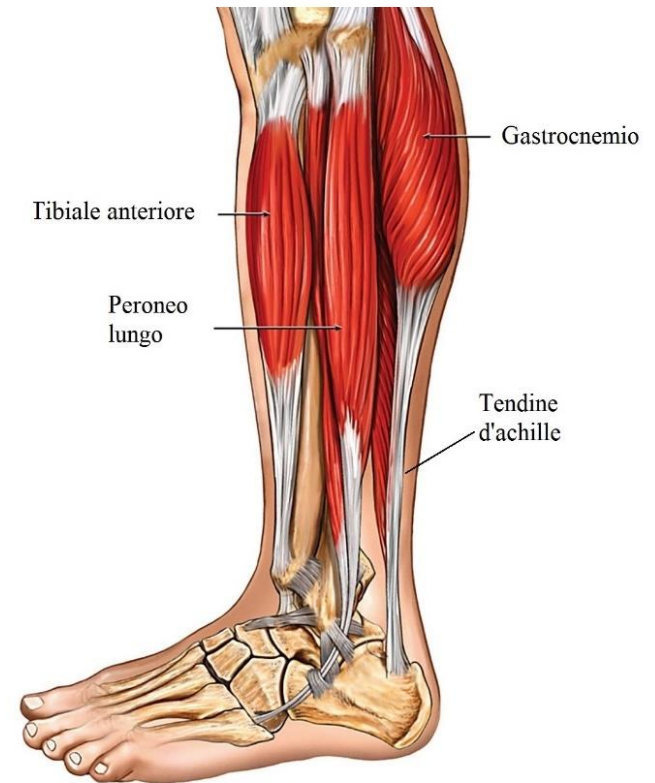
- Se si effettuano degli esercizi di stretching al termine di una partita, durante la quale i muscoli sono stati sottoposti a sforzi intensi quindi generatori di microlesioni, si rischia di peggiorare la situazione.
- Non si può quindi consigliare la pratica dello stretching quale tecnica di recupero dopo la competizione, soprattutto se il match successivo risultasse programmato entro due giorni dal precedente
- Gli esercizi di allungamento alla fine del match possono al massimo essere inquadrati come "lavoro di scioltezza".

Nel contesto dell'allenamento gli esercizi di stiramento sarebbero quindi da inserire alla fine della seduta, quale mezzo per il miglioramento della mobilità articolare, e non come metodo adatto a favorire la capacità di recupero

Creeping

Effetto negativo dello stretching sulla prestazione, minor capacità del tendine di immagazzinare energia elastica

Un esercizio di allungamento prolungato porta all'**elongazione tendinea**, causando una riorganizzazione delle miofibrille di collagene Wydra ('97), *"che si allineano quando normalmente sono orientate obliquamente"* (J. C. Chatard, op. cit., pg 185). Ulrich, Gollhofer ('94) e Marschall ('99) chiariscono che ciò **riduce la capacità di immagazzinare energia da parte del tendine**. Questo fenomeno, seppur reversibile, presenta una latenza molto ampia, quindi appare evidente l'inopportunità di provocarlo durante le fasi di attivazione in allenamento e/o competizioni di sport di velocità e potenza.



Vista laterale

CONCLUSIONI PRATICHE



No allo stretching nel riscaldamento di sport di forza, potenza, esplosività, reattività e resistenza: si registrerebbe un calo della performance (meno ponti acto-miosinici, meno stiffness muscolo-tendinea)



No allo stretching nel riscaldamento in generale per prevenire gli infortuni: nessuna differenza tra chi fa e chi non fa stretching prima della gara/allenamento



L'efficacia di un allenamento della mobilità articolare per la prevenzione degli infortuni, si può ricavare da tutta una serie di studi (cfr. Viktorsson-Moller 1983, 349; Hnericson et al. 1983, 74; Ekstrand et al. 1983, 116; Schober er al. 1990, 88).

No allo stretching al termine dell'allenamento per ridurre gli indolenzimenti muscolari del giorno dopo (DOMS = delayed onset muscle soreness)



La pratica dell'allungamento muscolare non consente un riscaldamento muscolare corretto



Gilles Cometti

Secondo la revisione sistematica con meta-analisi di Simic e colleghi del 2013, lo stretching statico, eseguito come tecnica di riscaldamento, andrebbe generalmente evitato perché è stato visto influenzare negativamente la prestazione in termini di forza (-5.4%), potenza (-1.9%) ed esplosività (-2%), indipendentemente dal sesso, dall'età, e dal livello di preparazione atletica.

Sì allo **stretching "balistico" e "dinamico"**: entrambi fatti da slanci e molleggi, ma più controllati e senza un eccessivo "rimbalzo", specie per alcune tipologie di attività sportive

Bene anche gesti pliometrici (rapidissimi skip o alcuni balzi reattivi sul posto) nel riscaldamento di sport di forza, potenza, esplosività, reattività: migliorano la risposta contrattile del muscolo.

I movimenti pliometrici e lo stretching balistico hanno anche la virtù di essere velocità-specifici, cioè la loro velocità d'allungamento-accorciamento è simile a quella del gesto tecnico di gara.



Sì allo stretching nelle discipline che prevedono grande escursioni articolari come ginnastica, pattinaggio artistico, tuffi, alcune specialità dell'atletica leggera, giochi sportivi, ...



Secondo la review di Weldon e Hill **solo lo stretching post allenamento** effettuato costantemente e per lunghi periodi può migliorare la capacità delle strutture muscolo-tendinee di tollerare i carichi: efficace per prevenire infortuni senza incidere sui guadagni di forza o di potenza.

Stretching dopo l'allenamento
oppure un'intera seduta di
allenamento dedicata allo
stretching



Nota: quando si parla genericamente di stretching ci si riferisce a quello statico-attivo (Anderson), nel quale la posizione di allungamento viene tenuta per circa 30 secondi per due o più serie grazie alla contrazione muscolare attiva.

Quando e perché lo stretching?



Prima della performance, per una "preparazione" ottimale per la gara

Dopo la performance per un migliore "recupero"

Come tecnica per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare



Quando e perché lo stretching?



Prima della performance, per una "preparazione" ottimale per la gara

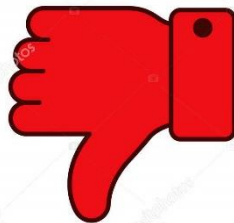
Dopo la performance per un migliore "recupero"

Come tecnica per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare

Influisce negativamente su: forza, elevazione, potenza, esplosività, reattività e resistenza



Non costituisce certamente il miglior modo per facilitare il drenaggio del sangue



Indicato dopo l'allenamento oppure in un'intera seduta di allenamento di stretching



In gara ...?

*« Gli studi sono concordi nel sottolineare l'effetto negativo generale sulla velocità di corsa, sulla forza e soprattutto sui salti e sull'elevazione, dello stretching eseguito durante il riscaldamento che precede una competizione »
(J.C. Chatard).*



Controindicazioni nella pratica dello stretching:



- recenti lesioni osteoarticolari (fratture, lussazioni, distorsioni) o muscolo-tendinee (stiramenti, strappi, ecc.);
- processi infettivi o infiammatori articolari acuti;
- blocchi articolari strutturali;
- recenti operazioni chirurgiche;



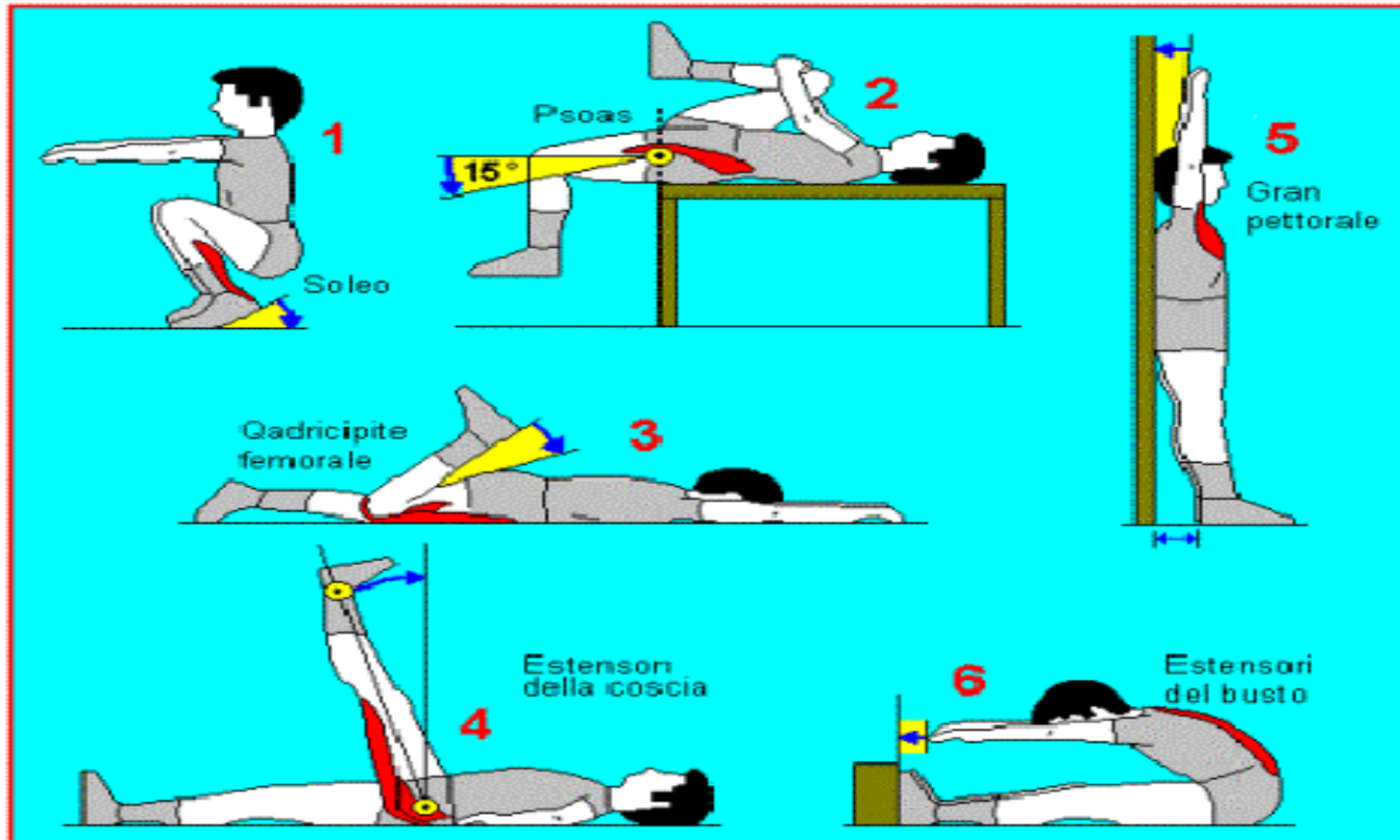
Coloro che sono rimasti inattivi a livello sportivo per un lungo periodo di tempo necessitano riprendere gradualmente l'attività fisica e lo stretching

TEST PER LA MOBILITÀ ARTICOLARE

La valutazione viene realizzata, principalmente, in base alla misura di flessione, attenzione però ad atleti con lassità connettivale

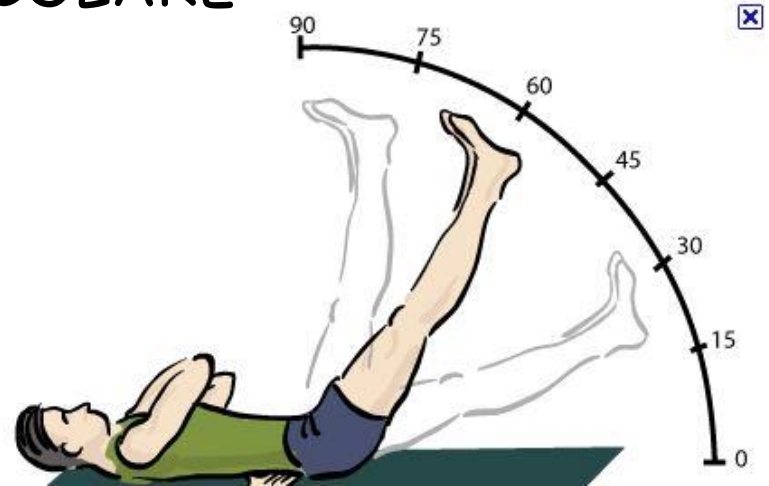


Si devono utilizzare sempre le stesse procedure di misurazione

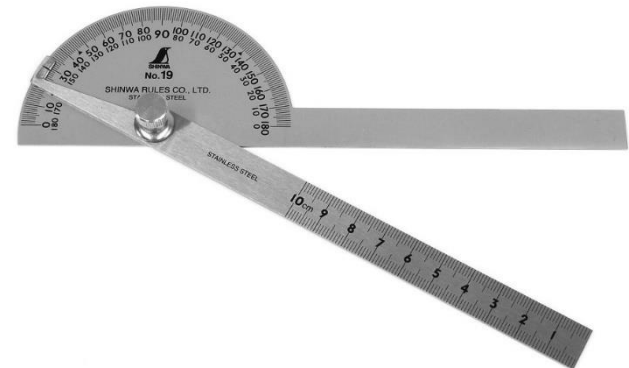


ROM ARTICOLARE

La flessibilità articolare è definita dal ROM (Range Of Motion), ossia dai gradi di libertà permessi da una specifica articolazione. Il ROM è usualmente misurato dal numero di gradi compiuti da un segmento corporeo dalla posizione di partenza alla posizione finale, lungo il suo completo arco di movimento.



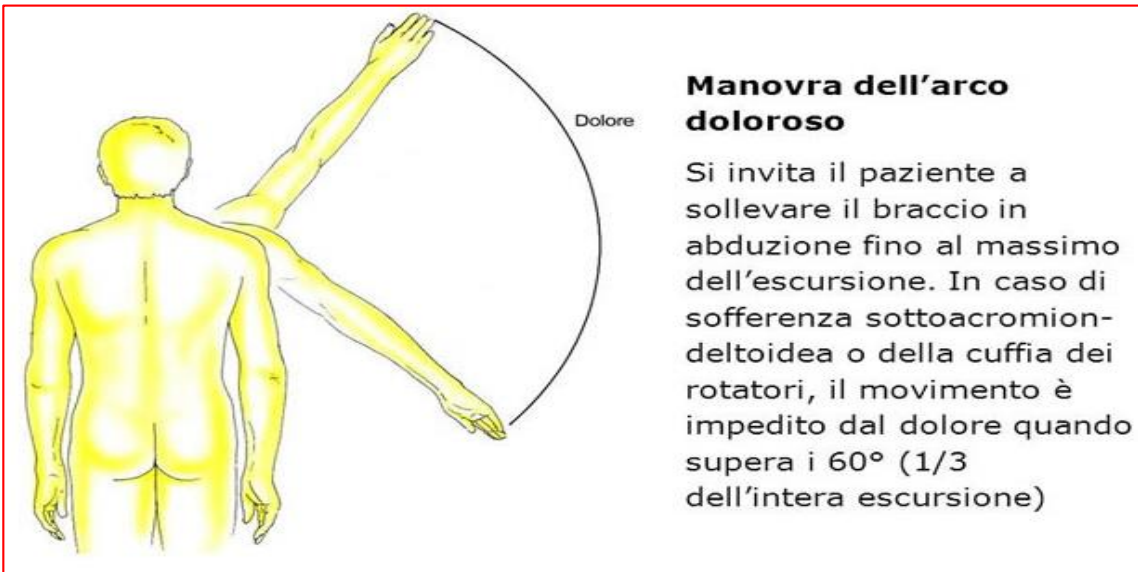
Il metodo più comune per calcolarlo è usando un goniometro. Quando i punti di repere anatomici sono ben definiti l'accuratezza della misurazione è alta. Quando vi è molto tessuto morbido che circonda la zona dell'articolazione, l'errore di misurazione può essere più frequente.





Mobilità articolare o flessibilità muscolare?

Esempio: limitazione di movimento nell'abduzione del braccio



Sono i muscoli retratti che impediscono il movimento, oppure è la capsula articolare ad essere bloccata ?

Proviamo ad allungare il gran dorsale e gran pettorale (adduttori del braccio) e vediamo se la persona acquista movimento (in tal caso era una retrazione muscolare)

Per lavorare sull'apparato muscolare semplicemente basta stirarlo, essendo il muscolo un materiale viscoelastico

Al contrario l'articolazione segue altre leggi e risponde meglio a circonduzioni e ampi movimenti piuttosto che ad allungamenti costanti nel tempo.

Gli esercizi combinati di flessibilità articolare e di mobilità articolare, nei soggetti senza patologie, di solito è la scelta più appropriata.

Test e forme di controllo della mobilità articolare

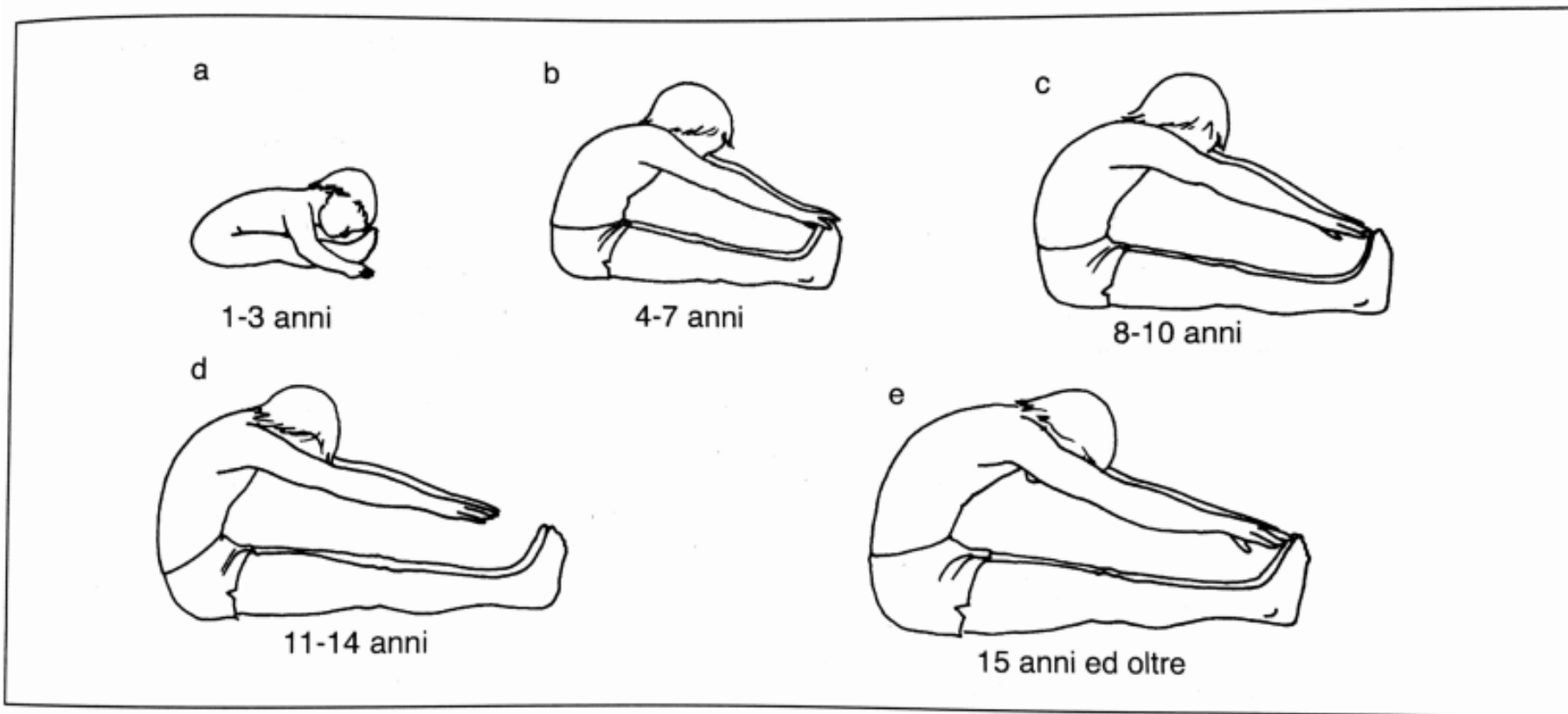
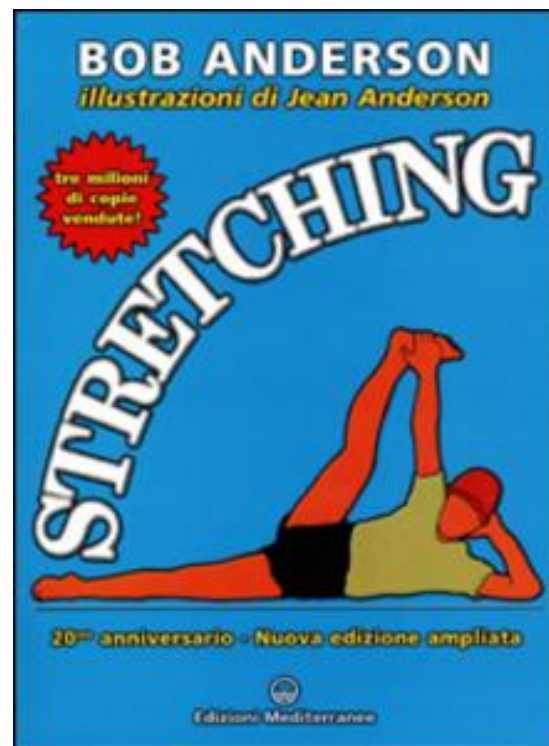


Fig. 358 - Livello normale di mobilità articolare nella flessione della colonna vertebrale nelle diverse classi di età (da Kendall, Kendall - McCreary 1988, 217, modificato)

"Quando eseguito correttamente, lo stretching ci fa sentire bene. Non dovete forzare oltre i vostri limiti o cercare di spingervi ogni giorno più oltre. Qui non si tratta di una gara con voi stessi per vedere quanto riuscite ad allungarvi. Lo stretching dovrebbe adattarsi alle esigenze ed alle condizioni fisiche di ciascuno, in base alla struttura muscolare, alla flessibilità e ai diversi livelli di tensione" *Bob Anderson*



Ad maiora



TOKYO 2020

