

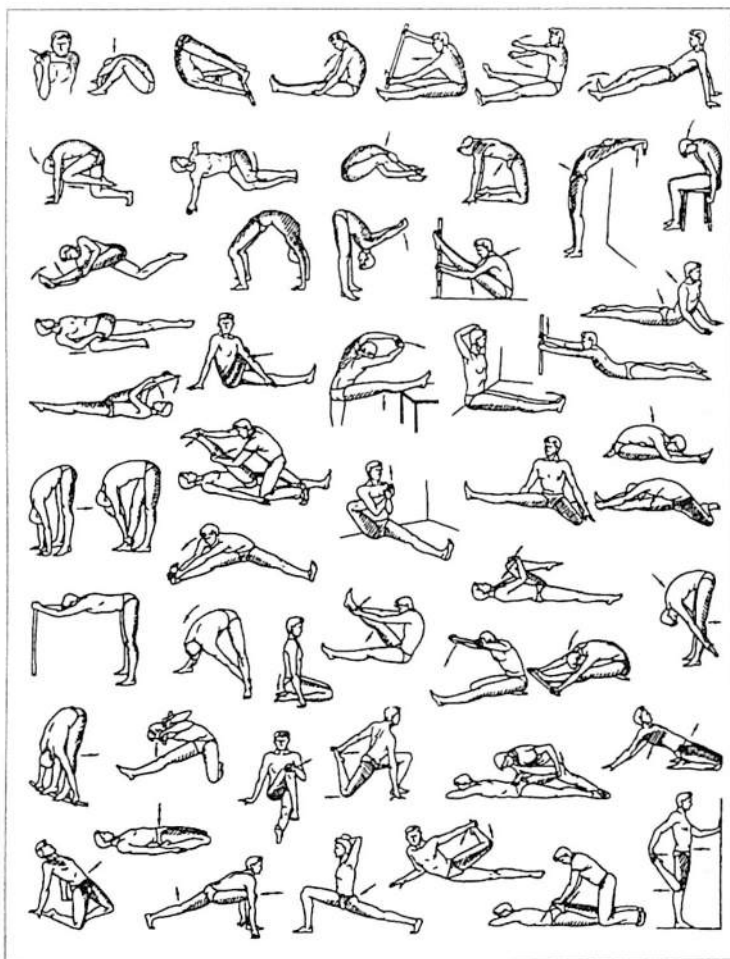
ESERCIZI DI STRETCHING

DI V. KULITCHENKO E F. SUSLOV

Nel presente brano è esposta in maniera concisa ma efficace una interpretazione ed applicazione degli esercizi di stretching statico per il miglioramento dell'elasticità delle fibre muscolari, dei tendini e dei legamenti e per la prevenzione degli infortuni. Numerosi disegni illustrano esercizi esemplificativi. Tratto da: Modern Athlete and Coach, vol. 34 n. 4, 1996.

Gli esercizi di stretching per lo sviluppo della flessibilità ed il miglioramento dell'elasticità dei muscoli negli ultimi anni hanno assunto un ruolo sempre più importante nella preparazione degli atleti. Sviluppato inizialmente in Svezia negli anni '50, il complesso degli esercizi di stretching è usato per incrementare l'elasticità delle fibre muscolari, dei tendini e dei legamenti, così come per la prevenzione degli infortuni. Quest'ulti-mo aspetto è di particolare rilevanza nelle specialità di forza veloce e in quelle che richie-dono carichi molto alti nell'allenamento sia generale che specifico. In generale, si può dire che il sistema dello stretching si applica praticamente a tutte le discipline dell'Atletica Leggera e può essere incluso nel programma di allenamento in ogni fase del ciclo annuale.

Gli esercizi di stretching di norma vengono suddivisi a seconda delle modalità di esecuzione in esercizi **statici** e **dinamici**. Gli esercizi di stretching dinamico si realizzano mediante movimenti con oscillazioni o molleggi, mentre lo



stiramento negli esercizi statici può essere applicato senza movimento anche per 15 o fino a 60 secondi, o con movimenti molto lenti e limitati dei muscoli.

Da un punto di vista psicologico, gli esercizi di stretching statico consentono una maggior concentrazione sul movimento del muscolo, cosa che può provocare un aumento della circolazione e del metabolismo e quindi accrescere il tono muscolare. L'incremento del metabolismo porta con sé anche una riduzione dei tempi di recupero,

realizzata attraverso una più efficace e veloce eliminazione dei prodotti di scarto (come l'acido lattico) accumulati dopo allenamenti con grande carico o basati sulla forza veloce.

Gli esercizi di stretching statico all'interno della struttura dell'allenamento possono inserirsi *nella fase di riscaldamento* per preparare muscoli, tendini e legamenti per il successivo lavoro di intensità, oppure immediatamente *dopo il riscaldamento* per sviluppare la flessibilità. Lo scopo principale dello stretching statico quando posto *alla fine del lavoro* è quello di accelerare il recupero e prevenire gli infortuni.

Gli esercizi di stretching statico possono essere eseguiti in modi diversi. L'approccio più comune consiste nell'applicazione della sequenza:

1. Fase di accorciamento del muscolo (contrazione) di 10 secondi, seguita da 3-5 secondi di rilassamento.

2. Stiramento statico del muscolo di durata compresa tra i 15 e i 60 secondi nella posizione scelta (solo gli atleti di alto livello superino i 30 secondi). La fase di stiramento è eseguita lentamente e con attenzione, incrementando gradualmente il carico. Evitare il dolore muscolare.

In un altro approccio lo stretching statico è associato ad un complesso di esercizi che inizia con la realizzazione dinamica elastica di un certo movimento e si conclude con uno stiramento statico.

Quale che sia l'approccio, bisogna tenere bene a mente che la richiesta di flessibilità dipende dalla disciplina specifica. È pertanto opportuno fare uso di diversi complessi di esercizi in allenamento.

Il primo complesso ha un effetto "selettivo" ottenuto stirando un preciso gruppo muscolare. È costituito da 3-7 esercizi e mirato allo scopo di localizzare l'effetto dell'allenamento. Il secondo complesso ha un effetto "misto". Di solito è costituito da 5-7 diversi esercizi; è utilizzato prevalentemente nella fase di riscaldamento in quanto coinvolge numerosi

distretti muscolari, mentre gli effetti sui singoli muscoli sono più ridotti.

Una corretta esecuzione degli esercizi di stretching statico consente al muscolo di raggiungere una fase di rilassamento dopo che quella di stiramento è completata. Uno stiramento eccessivo del muscolo di norma è evitato dai riflessi protettivi del sistema nervoso.

Benché la realizzazione dello stretching sia relativamente soggettiva e i metodi impiegati possano variare considerevolmente, tuttavia si possono applicare alcune linee guida:

- ogni singola posizione dovrebbe essere tenuta per 15-20 secondi (10-15 secondi per i principianti);
- il numero di ripetizioni varia tra 2 e 6, con 10-20 secondi di recupero tra due ripetizioni;
- la durata totale del lavoro in una singola seduta varia tra i 10 e i 45 minuti;
- il recupero consiste in rilassamento completo e jogging ●

