

合氣道

Lo Stretching

Metodologie applicative

A.S.D. ADM ARTI MARZIALI E DANZA

February 4, 2014

Autore: Giovanni Porzio – allievo corso allenatori

Cos'è lo stretching

Recenti studi e ricerca medica hanno ripetutamente dimostrato che le cattive condizioni di salute sono spesso imputabili alla sedentarietà. Antecedentemente alla Rivoluzione Industriale si doveva lavorare sodo per sopravvivere (piantare, coltivare, cacciare), di conseguenza tutte le problematiche legate alla mancanza di attività fisica erano pressoché sconosciute. Successivamente, con l'avvento di computer, macchinari, auto e ascensori, noi popolo dei Paesi sviluppati trascorriamo gran parte della sua vita seduti. In assenza di attività fisica il corpo accumula tensioni e i muscoli s'irrigidiscono. Tutto ciò ci rende più inclini allo stress e, in alcuni casi, alle malattie psicologiche come la depressione.

Lo stretching, letteralmente "allungamento", ci aiuta a mantenere i muscoli tonici e, agendo come anello di congiunzione tra sedentarietà ed attività, ne favorisce il passaggio preparandoci al movimento. Lo stretching prima e dopo l'attività fisica è essenziale per mantenerci flessibili, prevenendo infortuni derivanti dall'attività praticata. Tuttavia se eseguito in maniera errata può arrecare più male che bene. Per tale ragione è importante apprendere i principi e le corrette metodologie applicative. E' da intendersi come una pratica rilassante e non competitiva, il cui fascino consiste nell'imparare ad ascoltare il proprio corpo mettendoci in sintonia coi nostri muscoli.

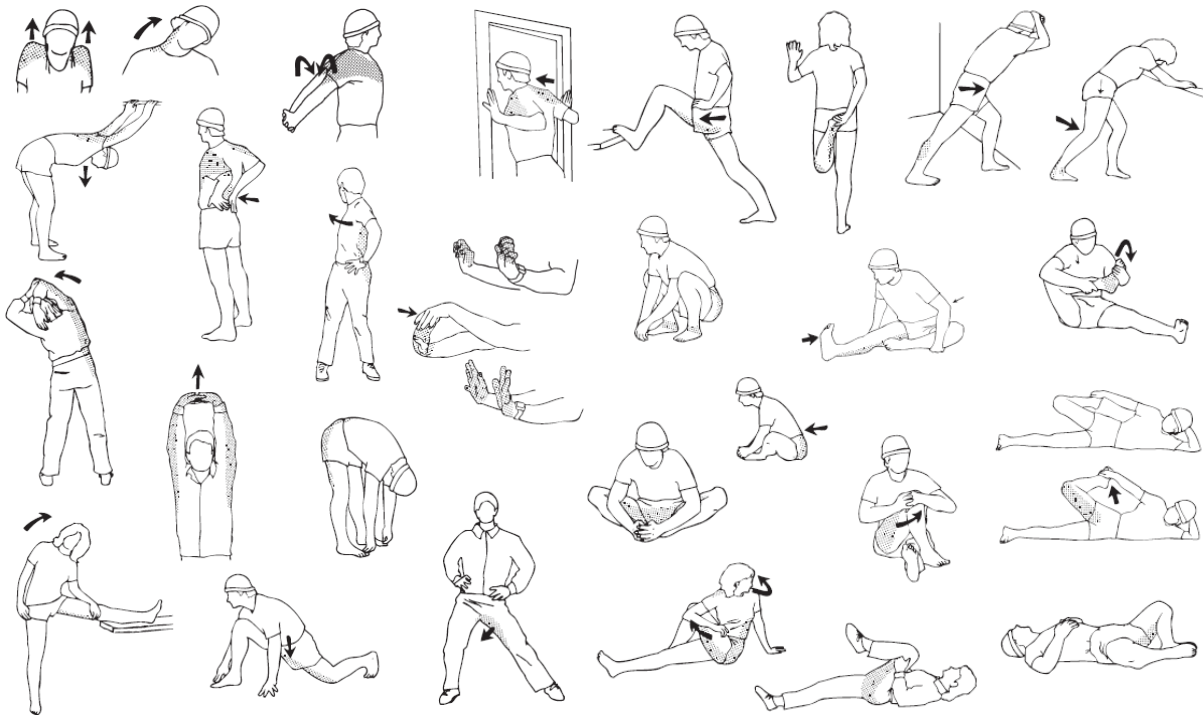
Chi / quando / perché

Non occorre possedere particolari doti atletiche per imparare a praticare lo stretching correttamente, chiunque può riuscirci. Come già detto è essenziale prima e dopo un'attività fisica più o meno intensa, tuttavia numerosi sono i benefici derivanti dal praticarlo in qualsiasi momento della giornata come al mattino appena alzati o la sera prima di coricarsi. Lo stretching riduce la tensione, aiuta la coordinazione, aiuta a prevenire gli strappi muscolari, contrasta l'irrigidimento dovuto al passar del tempo e ci insegna a capire meglio il nostro corpo.

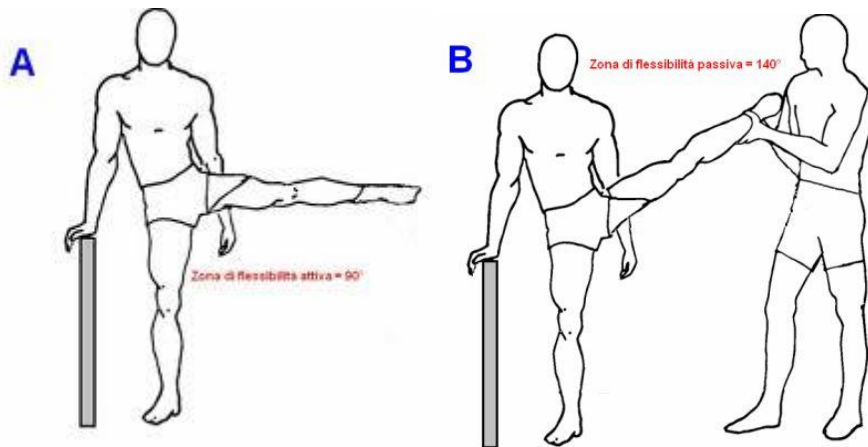
Come fare stretching

Lo stretching ha svariate metodologie applicative. Quella reputata più corretta è stata codificata da Bob Anderson, una delle massime autorità mondiali in questo campo. Secondo la sua teoria, conosciuta come stretching statico-attivo, si deve esercitare un allungamento prolungato e rilassato, prestando attenzione alla risposta che riceviamo dai muscoli in tensione. Il tutto senza molleggiamenti e senza allungarsi eccessivamente sentendo dolore. La prima fase, da mantenere per circa 10-15", viene definita allungamento "facile". In questa fase i muscoli si allungano, la sensazione di tensione diminuisce e i tessuti si preparano all'allungamento "di sviluppo". In questa fase mantenendo i muscoli in tensione per altri 10-15" i tessuti diventano più flessibili preparandosi all'attività sportiva. La respirazione dovrà essere sempre lenta, ritmica e controllata.

I muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato riflesso miotatico. Si tratta di un riflesso nervoso che inviando un segnale alle fibre muscolari impedisce loro di subire un trauma quando vengono stirate eccessivamente. Pertanto un allungamento eccessivo contrae ulteriormente il muscolo che si sta cercando di distendere. Questa pratica errata, oltre a causare dolore, potrebbe provocare la formazione di micro-cicatrici sul tessuto muscolare, con conseguente riduzione della flessibilità.

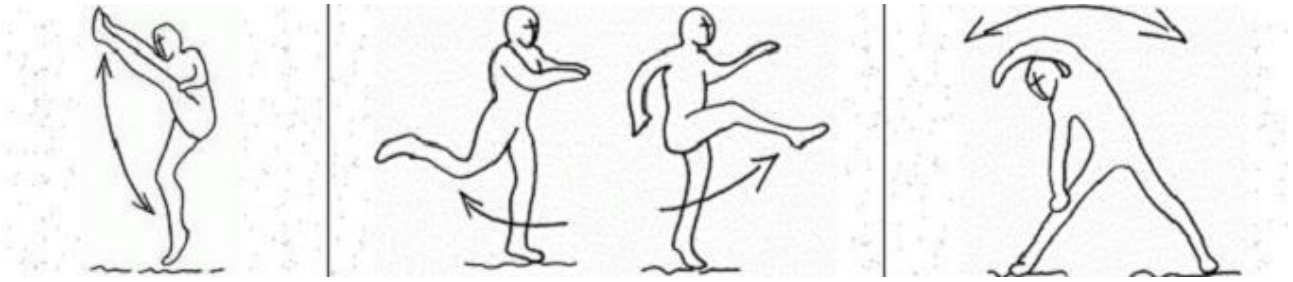


Restando nel campo dello stretching statico troviamo il metodo statico-passivo che consiste nel mantenere la posizione per 20-30" (come per il metodo attivo) mediante il supporto di un partner, pertanto senza esercitare i muscoli agonisti.



Negli anni '70 e '80 era molto in voga il metodo balistico che consiste nel far oscillare busto e arti in maniera incontrollata, tentando di allungare le fibre muscolari oltre il normale raggio di movimento. Tecnica controproducente per la ripetuta attivazione del riflesso miotatico e per il rischio di stiramenti e traumi dovuti ai movimenti non controllati.

Il metodo dinamico è simile al precedente con la differenza che movimenti ed oscillazioni vengono eseguiti in modo lento e controllato, evitando slanci e scatti.



Una metodologia molto diffusa è lo stretching isometrico che prevede una contrazione muscolare in cui si aumenta la tensione nel muscolo senza però allungarlo o muovere l'articolazione. In questo ambito diffusa è la tecnica di P.N.F. (abbreviazione inglese di *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Si tratta di una terapia fisica sviluppata dopo la Seconda Guerra Mondiale per la riabilitazione dei soldati colpiti da disturbi neurologici. Intorno agli anni '60 e '70 si è iniziato ad utilizzarla anche per la preparazione di persone sane e atleti. Si basa su due principi:

- “contrazione-rilassamento-allungamento”: il muscolo agonista viene prima sottoposto ad una lieve tensione di allungamento, poi viene contratto, poi rilassato e infine nuovamente allungato per 10-15”
- “contrazione-rilassamento degli antagonisti (C.R.A.C.)”: la fase iniziale è simile alla precedente dopodiché quando il muscolo agonista viene rilassato il suo antagonista effettua immediatamente una contrazione isometrica.