

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

LO STRETCHING NELLO SPORT

edinet · Sunday, March 9th, 2014



Dopo aver analizzato le varie metodiche, ritengo doveroso illustrare alcuni studi approfonditi sull'utilizzo dello stretching in varie discipline. Questo perché ci dobbiamo sempre porre delle domande, verificare la letteratura scientifica internazionale e mai “comprare a scatola chiusa”.

Generalmente lo stretching, viene utilizzato in qualsiasi sport sia dall'amatore come dal professionista in fase di “riscaldamento” perseguendo tre scopi principali:

- 1) Aumento della capacità di lavoro

- 2) Prevenzione dei traumi muscolari articolari
- 3) Riduzione del dolore muscolare

Alcuni recenti studi ed un'accurata revisione sistematica (metanalisi) hanno analizzato l'utilizzo dello stretching e i suoi risultati prima delle prestazioni di salto in alto, testando valori di forza nei muscoli quadricipiti (estensori) così come prestazioni di corsa veloce.

Si è andato ad indagare, in particolare, la correlazione tra la flessibilità muscolare e l'espressione della forza esplosiva elastica ed è venuto fuori che: a) Gli esercizi di stretching hanno un effetto sulla viscosità delle strutture muscolo tendinee, ma non sulla componente elastica intrinseca della struttura muscolare (J Physiol. 2002 Jan 1;538 (Pt 1): 219-26. Effects of resistance and stretching training programmes on the viscoelastic properties of human tendon structures in vivo. Kubo K, Kanehisa H, Fukunaga T.; b) il riscaldamento diminuisce la rigidità muscolo tendinea (stiffness) ed articolare per il concomitante aumento della temperatura corporea che determina un rilassamento della componente contrattile del muscolo diminuendo appunto la Stiffness e quindi la possibilità di restituire energia elastica in modo ottimale (Do cross-bridges contribute to the tension during stretch of passive muscle? Proske U, Morgan DL. J Muscle Res Cell Motil. 1999 Aug; 20 (5-6): 433-42. Review)

In generale sembra che, durante la seduta di stretching, la flessibilità tenda ad aumentare fino al termine della seduta stessa, mentre la capacità di esprimere Forza Esplosiva elastica tende a diminuire col proseguire della seduta.



Secondo diversi autori (Wiemeier 2001, Kokkonen et al.1998, Begert & Hillebrechy 2003, Kunnemayer e Schmidtleicher 1997) chi è particolarmente flessibile non necessariamente è capace di accumulare – restituire energia elastica nelle contrazioni muscolari di tipo esplosivo elastico, quindi le specialità come gare veloci di ciclismo a crono su pista (i 200 metri e il giro lanciato, la velocità, ecc.) che richiedono forza esplosiva e massima velocità di punta e gare di gruppo (l'americana, la corsa a punti, ecc.), che invece richiedono doti tattiche ed impegnano anche in scatti ripetuti, verrebbero ad essere entrambi penalizzati dall'utilizzo dello stretching statico.

Sembra quindi esserci la conferma che la flessibilità muscolo tendinea e l'elasticità muscolare siano aspetti nettamente diversi del funzionamento muscolare.

Pertanto alla luce di questi recenti risultati possiamo affermare che:

- Gli esercizi di stretching eseguiti prima di prestazioni di forza reattiva e forza veloce portano ad un peggioramento della prestazione stessa ed impediscono il raggiungimento dei migliori risultati prestativi.
- Non ci sono dati scientifici incontrovertibili che le esercitazioni di stretching analitico svolte prima degli allenamenti o delle competizioni abbiano un sicuro effetto di prevenzione dell'instaurarsi dei traumi dell'apparato muscolo-articolare.



- Nella fase di riscaldamento delle discipline sportive caratterizzate dalla capacità di esprimere

forza veloce e forza esplosiva, lo svolgimento di esercizi di allungamento muscolare svolti in forma “dinamica” sono da preferire ai classici esercizi di stretching “statico” sia attivo che passivo.

Gli esercizi di stretching statico sono controindicati nella fase di riscaldamento per sport che richiedono spiccate capacità di sprint, ovvero con manifestazioni di contrazioni muscolari condotte alla massima velocità. Questo non vale per la fase preparatoria in quelle discipline che hanno bisogno di diminuire la rigidità muscolare e diminuire l’attivazione dei motoneuroni.

Affermare pertanto che lo stretching statico, ovvero quello più conosciuto e praticato, possa andare bene per tutto e per tutti, è scientificamente e fisiologicamente errato.

-Fine 12ª Parte-

Massimiliano Muccini, Dottore in Scienze e Tecnologie del Fitness e Prodotti della Salute, Università di Camerino, Specialista di Fitness Endurance Amatoriale, si occupa da più di ventisette anni di fitness, consulente Inkospor, certificato American College of Sports Medicine Health & Fitness Specialist® (l’ autorità mondiale nel campo della sperimentazione e nella ricerca sportiva), Tecnico di Riequilibrio Posturale Pancafit®.

Tesoriere Nazionale di ADISF (Ass.ne Italiana Dottori Scienze del Fitness), Presidente di ScienzedelFitness.com asd che organizza seminari e corsi per il settore fitness e wellness.

Riceve nell’ambulatorio di Via Pascoli,172 a Rimini. Per appuntamento telefonare dal lunedì al venerdì al numero: 347.88.64.440 dalle 18,00 alle 19,30.

Contatti Email: info@muccinitrainer.it Web: www.muccinitrainer.it

Fonte Dott. Massimiliano Muccini; Email: info@muccinitrainer.it



This entry was posted on Sunday, March 9th, 2014 at 12:00 am and is filed under [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.