

Riscaldamento e stretching

Bill Foran è stato fondatore ed ex-presidente della NBCCA, l'associazione dei preparatori atletici della NBA. Ricopre questo ruolo nei Miami Heat da 14 anni, ora anche come assistente allenatore/preparatore atletico. Ha iniziato a Washington State e poi è passato alla Miami University. È autore di due libri sull'argomento, di cui uno anche con altri preparatori atletici dell'NBA

Vinny Aquilino è massofisioterapista dal 1986. Da cinque anni è terapeuta neuromuscolare dei Miami Heat, con il compito della terapia di massaggio neuromuscolare e di creare esercizi di flessibilità per i giocatori. Oggi, in un mondo così competitivo come quello dello sport, gli atleti devono avere un vantaggio in più e questo può consistere in una valida routine di riscaldamento e stretching. Spesso poco considerata da alcuni allenatori e da molti atleti, la flessibilità dei muscoli con un ampio raggio di movimento delle giunture, assicurerà agli atleti una migliore performance atletica, minori infortuni, un più veloce recupero degli infortuni ai tessuti molli, sollievo dallo stress ed un più rilassato tessuto connettivo in tutto il corpo.

Vi sono molte tecniche di stretching disponibili per un atleta. Solo per menzionarne alcune: facilitazione neuromuscolare propriocettiva, inibizione reciproca, e stretching statico mantenuto per almeno 60". Il metodo di stretching che abbiamo adottato per riscaldare i muscoli, migliorare la flessibilità e preparare al meglio l'atleta per la competizione è stato sviluppato da Aaron L. Mattes ed è chiamato Active Isolated Stretching (AIS), cioè stretching isolato attivo.

Questo stretching è differente rispetto a quello convenzionale per il fatto che l'allungamento è mantenuto per 1-2 secondi, con numerose ripetizioni (8-10). La premessa alla base di questa tecnica è che quando un muscolo è tenuto in allungamento per un periodo di tempo troppo lungo, il muscolo attiva il riflesso di allungamento, che causa al muscolo di contrarsi per proteggersi e, quindi, annulla il beneficio dell'allungamento. Lo scopo di ogni ripetizione in questo metodo è quello di allungare ogni volta un po' di più il muscolo, sempre rimanendo all'interno della zona di comfort e, quindi, di aumentare la flessibilità ed il raggio di movimento.

Riscaldamento

Iniziamo la sessione di stretching con un buon riscaldamento, che è essenziale per preparare il giocatore all'allenamento o alla partita. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, il che permette un miglior e più ampio raggio di allungamento. Vi sono diversi modi di fare riscaldamento. Si può iniziare su una cyclette per aumentare la temperatura corporea oppure muoversi lungo il campo avanti ed indietro prima di fare stretching. Questi movimenti lungo il campo includono la corsa con ginocchia alte, quella calciando all'indietro, quella correndo a zig-zag, balzi con le ginocchia alte, balzi di potenza, movimenti carioca (alternando un piede davanti all'altro), scivolamenti laterali, passi molto lunghi estendendo in avanti una gamba e poi l'altra. Ci appoggiamo poi al muro per scalfare lateralmente e poi avanti ed indietro. Dopo questi movimenti, ci mettiamo in circolo e facciamo stretching.

REGOLE BASE DELL'AIS

1. Isolare il muscolo che viene allungato.
2. Contrarre il muscolo opposto a quello allungato.
3. Inalare durante la fase di rilassamento dell'allungamento ed esalare quando si applica l'allungamento.
4. Allungare solo fino a quanto il riflesso di allungamento lo permette.
5. Completare ogni ripetizione 8 - 10 volte.
6. Cercare di allungarsi un po' di più ogni volta in ogni ripetizione.
7. Fare stretching ogni giorno.
8. Fare stretching con la giusta attitudine mentale.