

## IL RISCALDAMENTO PRE-PARTITA: STRETCHING STATICO O STRETCHING DINAMICO?

**Di: Josè Fernandez**

**Da: [www.ideasforbasketball](http://www.ideasforbasketball)**



Uno degli obiettivi di qualsiasi tipo di riscaldamento è quello di assicurare una miglior efficienza di movimento e una funzionalità muscolare e allo scopo di acquisire queste e, un ROM ottimale e un minor ritardo di eccitazione neuromuscolare dovrebbe essere uno degli aspetti da considerare.

La ricerca mostra l'impatto positivo che gli esercizi di routine di stretching dinamico hanno sulla prevenzione degli infortuni così come per le azioni preposte alla velocità e all'agilità.

Senza ombra di dubbio gli esercizi dinamici e gli esercizi balistici devono essere messi al primo posto in qualsiasi tipo di riscaldamento di routine soprattutto se nello sport praticato, c'è una componente esplosiva.

Ciò significa che dobbiamo completamente evitare lo stretching statico? Una recente rassegna di studi sull'argomento afferma che una breve durata acuta di stretching (< 30 sec) non ha effetti dannosi sulla prestazione muscolare. **→(vedi allegati di approfondimento riguardo l'argomento, posti a fine articolo)**

La stragrande maggioranza dei giocatori, comunque, tende a preferire lo stretching statico forse per il suo effetto analgesico e con questo in mente spesso, non viene eseguito nel migliore dei modi, facendogli perdere la sua efficacia.

Mi piace aggiungere che gli esercizi di stretching statici e brevi (10-15 sec) devono essere eseguiti immediatamente dopo un allungamento dinamico, per ciascun gruppo muscolare.

Ha anche un valore fondamentale il dibattito tra i preparatori fisici se la rigidità muscolare è positiva o negativa o in maniera più specifica se lo stato del muscolo può inizialmente essere rigido per una ragione (ad esempio per dare stabilità) e tuttavia non dovrebbe essere appropriato provare a modificare il suo stato.

Purtroppo non ho una risposta anche se credo che "rigidità" non significhi maggiore forza né, che la lunghezza del muscolo sia collegata a debolezza. La funzionalità di un muscolo è multifattoriale e la stabilità muscolare include non solo il tono muscolare ma anche l'abilità di attivare diverse strutture del muscolo nello stesso momento in modo sincrono.

La flessibilità muscolare aiuta ad ottimizzare la risposta del muscolo nelle azioni coinvolte in un ROM compromesso.

La ricerca tensiomiografica mostra che non c'è diminuzione nel tono muscolare dopo aver eseguito sistematicamente un tipo di stretching statico. Ma se la solidità muscolare è ottima per la stabilità dovremmo forse limitare il foam rolling prima delle partite? Forse non tutto è bianco o nero.

## **ALLEGATI di approfondimento**

### **1)Può lo stretching migliorare la prestazione?** **Rassegna sistematica in letteratura**

**Di: Ian Shrier**

**Da: Clinic J Sport Med Vol 14, Nr.5, September 2004**

Obiettivo: L'obiettivo di questo articolo è stato quello di valutare la prova che la scienza clinica e di base ha nei confronti dell'ipotesi che lo stretching possa migliorare la prestazione

Dati: Sono stati presi in considerazione articoli in lingua inglese e francese relativi allo stretching e alla prestazione (o a test di prestazione). Sono state aggiunte anche a rassegne bibliografiche e articoli chiave.

Risultati principali: Dei 23 articoli esaminati, dopo aver eseguito un tipo di stretching abbastanza intenso, 22 articoli hanno suggerito che non esiste un tipo di beneficio per la forza isometrica, per la forza di torsione o per l'altezza di salto.

C'è stato 1 articolo che ha rilevato un miglioramento nell'economia di corsa. Di 4 articoli che hanno esaminato la velocità di corsa, 1 ha suggerito il fatto che lo stretching ha avuto un beneficio positivo, 1 ha suggerito che lo stesso stretching è stato dannoso e 2 hanno avuto esito incerto.

Di 9 studi che hanno esaminato gli effetti di uno stretching regolare, 7 suggeriscono che è stato positivo ed efficace e 2 hanno mostrato solo un miglioramento nei test di economia di corsa.

Conclusioni: Un esercizio acuto di stretching non migliora la forza o l'altezza di salto e i risultati nella velocità di corsa sono piuttosto contraddittori. Uno stretching regolare migliora forza, altezza di salto e velocità, anche se non c'è la prova che questi migliori l'economia di corsa.

## **2) Gli effetti di uno stretching dinamico e ballistico sull'altezza di salto, sulla forza e sulla potenza**

**Di: Jagers JR, Swank AM, Frost KL, Lee CD**

**Da: J Strength Cond Res 2008, Nov 22 (6)**

Dipartimento di Exercise Science, University of South Carolina, Columbia, South Carolina USA

### **Abstract**

Lo stretching prima della prestazione è una pratica comune tra tutti gli atleti con la speranza che possa incrementare la prestazione, riducendo il rischio di infortunio. Tuttavia i risultati cumulativi indicano un impatto negativo dello stretching statico e una agevolazione propriocettiva neuromuscolare (PNF) sulla prestazione; così c'è un bisogno di valutare altre strategie di stretching per un riscaldamento efficace.

L'obiettivo di questo studio è stato quello di confrontare le differenze tra due serie di esercizi di stretching ballistico e due serie di esercizi di stretching dinamico di routine sulla prestazione di salto verticale.

20 studenti in buona salute, maschi e femmine in età compresa tra i 22 e 34 anni ( $24,8 \pm 3$ ), volontari, hanno partecipato a questo studio.

Tutti i soggetti hanno completato tre sessioni di test individuali in tre giorni non consecutivi. In ciascun giorno, i soggetti hanno completato 1 dei 3 trattamenti (no stretch, stretch ballistico e stretch dinamico).

I campioni hanno rivelato nessuna differenza significativa nell'altezza di salto, nella forza o nella potenza se si confronta la mancanza di stretch e lo stretch ballistico.

Una differenza significativa è stata trovata sulla potenza di salto se si confronta con l'assenza di stretch confrontata con lo stretch dinamico ma nessuna differenza significativa è stata trovata nell'altezza di salto e nella potenza.

Le statistiche hanno mostrato un'elevata attendibilità quando si misura l'altezza di salto, la forza e la potenza usando la pedana di forza Quattro Jump di Kistler.

## **3) L'effetto di un esercizio di stretching acuto sulla prestazione massimale muscolare: una rassegna sistematica**

**Di: Kay AD, Blazevich AJ**

## **Da: Med Sci Sports Exerc 2012 Jan 44(1)**

Introduzione: I benefici dello stretching muscolare prima di un esercizio sono stati recentemente messi in dubbio, dopo alcune relazioni su riduzioni di forza e produzione di forza negli esercizi di poststretching. Tuttavia le applicazioni metodologiche e le ultime scoperte hanno impedito qualsiasi tipo di dubbio a riguardo.

Risultati Le ricerche hanno rivelato 4559 articoli in materia; Il progetto di studio è stato spesso povero poiché il 30% di studi ha avuto la mancanza nel fornire l'attendibilità riguardo le statistiche. Con chiara evidenza lo studio ha indicato che l'esercizio acuto di stretching di breve durata (<30 sec) non ha effetti dannosi con la schiacciante evidenza e che lo stesso dicasi con una durata dello stretching di 30-45s. Gli studi hanno solo esaminato i cambiamenti della forza eccentrica quando la durata dello stretching è stata >60 s.

Conclusioni : Gli effetti dannosi dello stretching statico sono principalmente limitati ad una durata >60 s che può non essere utilizzata durante i pre esercizi di routine, sia tra gli atleti che tra chi frequenta le palestre. Una durata più breve di stretching <60 s può essere eseguita in un pre esercizio di routine senza così compromettere la prestazione massima muscolare.