

STRETCHING : LA VERITA'

Di Gretchen Reynolds

Da: NY TIMES, October 31/2008 nytimes.com

Duane Knudson, docente di Kinesiologia presso la California State University, osservando nel campus gli atleti che eseguivano un riscaldamento prima della seduta d'allenamento, notava una serie di errori grossolani durante l'esecuzione degli esercizi di stretching.

Come la stragrande maggioranza di noi, ciascuno pensa agli esercizi di riscaldamento imparati a scuola, anche se magari sono trascorsi parecchi anni.

La scienza dell'allenamento tuttavia è progredita.

I ricercatori credono che alcuni degli esercizi, quelli più radicati, che molti atleti eseguono come riscaldamento, sono ampiamente dannosi.

Il vecchio presupposto che la tenuta degli esercizi di stretching sia effettuata tra i 20 e i 30 sec (conosciuto come stretching statico) è da considerarsi errato. Addirittura indebolisce la stessa muscolatura coinvolta.

In un recente studio condotto all'Università del Nevada Las Vegas, gli atleti hanno generato minor forza degli arti inferiori, dopo avere effettuato uno stretching statico rispetto a quelli che non lo hanno fatto.

Altri studi hanno trovato che questo stretching diminuisca la forza muscolare di circa un 30%.

Lo stesso stretching può ridurre la forza anche nella gamba opposta probabilmente per una serie di meccanismi al livello di SNC che si "ribella a questi movimenti.

"Esiste una risposta neuromuscolare inibitoria allo stretching statico" – dice Malachy Mc Hughes, direttore della ricerca al Nicholas Institute Medicine Research e al Lenox Hospital di NY.

La tensione muscolare che ne deriva, indebolisce per più di 30 min dopo lo stretching, che è quello che un atleta non vorrebbe mai avere all'inizio di una seduta di allenamento.

Il riscaldamento corretto dovrebbe tener presente due cose:

- Sciogliere i muscoli e i tendini
- Incrementare il range di movimento (a livello articolare) delle varie articolazioni

Quando sei a riposo, c'è una minor quantità di flusso sanguigno che va ai muscoli e ai tendini per cui sono più rigidi.

"I tessuti e i tendini devono essere propensi prima di iniziare l'esercizio" – afferma Knudson.

Un buon riscaldamento inizia dall'incrementare il calore del corpo attraverso il flusso sanguigno. I muscoli si riscaldano e i vasi sanguigni si dilatano e pompano ossigeno con maggiore efficacia.

E anche resistono meglio ai carichi.

Per far innalzare la temperatura corporea, il riscaldamento deve iniziare con una attività aerobica, generalmente con una leggera corsa.

La maggior parte degli allenatori e degli atleti ha conosciuto questo per anni ed è per questo che i giocatori di tennis corrono attorno al campo 4 o 5 volte prima di una partita e i maratoneti, invece camminano a grandi passi sulla linea di partenza.

Ma molti atleti eseguono un riscaldamento troppo intenso o troppo rapido.

Uno studio del 2002 realizzato su giocatori di volley di college, ha trovato che gli atleti che si sono riscaldati e poi si sono seduti alla "bench press" per 30 min hanno avuto problemi di rigidità alla schiena rispetto a quelli che si erano semplicemente riscaldati. E un numero di studi recenti hanno dimostrato un opprimente e vigoroso riscaldamento aerobico semplicemente ti fa stancare.

Molti esperti consigliano di iniziare il tuo riscaldamento con una corsa al 40% della tua Fc e con una progressione di circa il 60%. Il riscaldamento aerobico dovrebbe andare tra i 5 e 10 min, con 5' di recupero.

Gli sprinter richiedono un riscaldamento più lungo perché i carichi sostenuti dai loro muscoli sono piuttosto elevati.

Poi, dopo questa prima fase, subentra la parte più importante e più appropriata del riscaldamento: il cosiddetto "spider-man" e le sue controparti.

A fine carriera, nel 2000, ho iniziato a vedere qualche altro ragazzo fare strane cose durante il riscaldamento prima della partita e pensavo: "Che cosa è questa cosa? Dice Mark Merklein, 36 anni giocatore professionista di tennis e ora allenatore nazionale per l'Associazione Americana di tennis (United State Tennis Association).

I giocatori sprintano avanti, si scagliano contro l'avversario, colpiscono e si muovono come ragni sulle linee di fondo e hanno necessità di adottare un modo per eseguire uno stretching efficace.

Lo stretching statico è ancora per lo più universalmente praticato tra gli atleti dilettanti e concordo nel dire che non si migliora, a livello fisiologico, l'abilità muscolare eseguendo uno stretching più potente. In questo modo il muscolo si indebolisce.

Fare dello stretching mentre ti muovi, d'altra parte è una tecnica conosciuta come "Stretching dinamico" o "Riscaldamento dinamico" dove vengono aumentate la potenza, la flessibilità e il range dell'azione motoria.

I muscoli in movimento non è vero che producono una risposta inibitoria.

Essi inviano come dice McHughes un "messaggio eccitatorio" ad eseguire un certo tipo di movimento.

Lo stretching dinamico è il più efficace se riferito allo sport specifico.

"Tu hai necessità di esercizi con ampiezza di movimento che attivano tutte le articolazioni e i tessuti connettivi che saranno necessari per raggiungere il tuo obiettivo" dice Terrence Mahon, allenatore della squadra olimpica americana di maratona.

Per i corridori il riscaldamento ideale potrebbe includere squat, scatti in avanti e forme di esercitazioni come le calciate dietro.

Gli atleti hanno bisogno di muovere rapidamente, in differenti direzioni (come nel calcio, nel tennis o nel basket) e quindi dovrebbero eseguire esercizi di stretching dinamico tali da coinvolgere più distretti muscolari.

"Spider man" rappresenta un buon esercizio dove devi immaginare di scalare una montagna.

Gli stessi golfisti sono notoriamente disinvolti nei loro riscaldamento.

Un recente sondaggio su 304 golfisti non professionisti ha trovato che 2/3 raramente fanno riscaldamento o addirittura niente del tutto.

In uno studio del 2004, i golfisti che hanno fatto un riscaldamento con esercizi dinamici e allenato lo swing, hanno aumentato la loro velocità esecutiva e sono stati proiettati in alta classifica avendo ridotto il loro handicap di 7 colpi.

La controversia rimane circa la limitazione del riscaldamento dinamico per prevenire gli infortuni.

Ma gli studi hanno aumentato chiaramente la posizione che il riscaldamento statico prima dell'esercizio non aiuta o comunque possa fare poco.

Uno studio pubblicato recentemente dai "Centers for Disease", ha trovato che gli infortuni al ginocchio sono stati ridotti della metà tra le atlete di calcio di college che hanno seguito un programma di riscaldamento che includeva sia riscaldamento dinamico che statico.

E nel golf nuove ricerche di Andrea Fradkin, professore assistente di Scienze dell'Esercizio alla University Bloomsburg di Pennsylvania, suggerisce che coloro i quali che si riscaldano riducono notevolmente il rischio di infortunarsi.

ESERCIZI DI STRETCHING DINAMICO

Questi esercizi pensati dall'Associazione americana dei giocatori di Tennis, sviluppano un programma ideale per molti atleti, anche per i golfisti.

I suddetti esercizi dovranno essere eseguiti immediatamente dopo il riscaldamento aerobico, il prima possibile prima dell'esercitazione.

Esercizi per i muscoli della coscia e per i glutei

Solleva una gamba tesa davanti a te, con il piede in flessione. Tendi il braccio opposto verso il piede sollevato e poi lascia cadere la gamba facendo l'esercizio con l'arto opposto.

Continua la sequenza per 6/7 ripetizioni (Vedi foto 1)



Esercizi per i muscoli della parte bassa del corpo, per i muscoli dell'anca e per i glutei

Posizione dello scorpione.

Disteso in posizione supina, le braccia allungate in fuori, sollevare una gamba e portare il piede verso il

braccio opposto cercando di toccare il terreno vicino alla mano. Ripeti l'esercizio con la gamba opposta.

Inizia lentamente e ripeti per 12 volte. (Vedi foto 2)



Esercizi per la muscolatura delle spalle, per la muscolatura centrale del corpo e per la muscolatura del ginocchio

In piedi, in posizione eretta, piegarsi in avanti e appoggiare i palmi delle mani al pavimento. Camminare sulle mani fino a che la schiena è completamente estesa, parallela al pavimento. Le gambe sono estese. Ritornare in posizione di partenza avvicinando lentamente le mani ai piedi. Ripetere 5 o 6 volte. (Vedi foto 3).

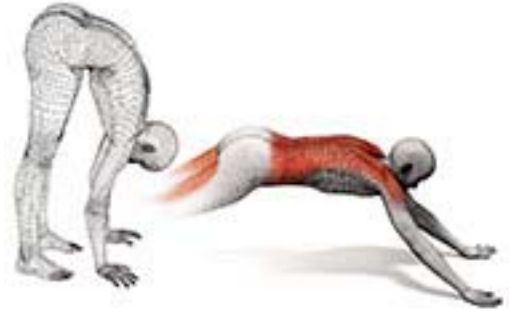


Foto 3