Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 3

Buchbesprechung: Documentazione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

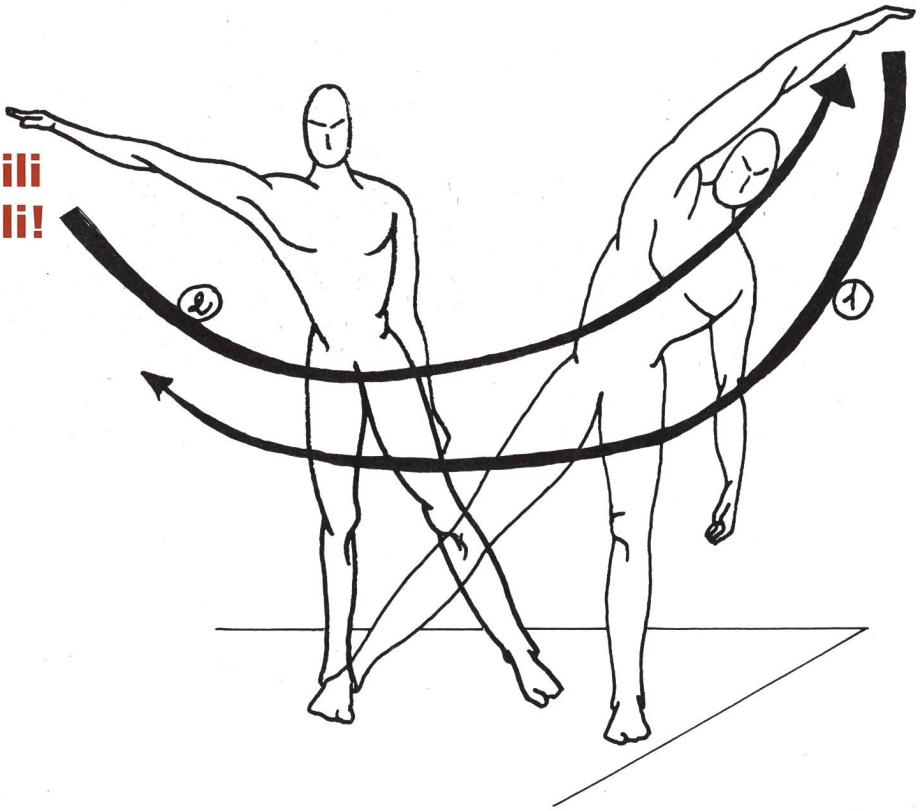
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Agili, elastici, flessibili ed esteticamente belli!

Scheda di Nicola Bignasca

> *«Le complesse capacità motorie del soggetto sono sempre subordinate al buon funzionamento dinamico e statico della sua struttura articolare e muscolare.» (cit. p. 7)*

Cosa si intende per struttura articolare e muscolare? Come si raggiunge un buon funzionamento dinamico e statico di questa struttura?
A queste domande e ad altre ancora più inerenti all'attività pratica della ginnastica di distensione dà una risposta chiara e completa **Elio Ciammaroni** nelle sue monografie pubblicate dalla Società di Stampa Sportiva di Roma.



Il primo principio della ginnastica articolare (escludere l'azione dei muscoli motori, servirsi dei pendoli decontratti).

La ginnastica articolare

> Ciammaroni E., **la ginnastica articolare,** Roma, SSS, 1987, 144 p., Ill.

«La ginnastica articolare è una particolare mobilizzazione segmentaria o globale che si ripromette di elasticizzare i legamenti articolari in modo da dare più escursione all'articolazione stessa. Si basa su due principi fondamentali che si integrano a vicenda durante l'azione cinesica:
a) adoperare il peso di un segmento sull'altro in modo da escludere l'azione e i gruppi muscolari che circondano l'articolazione stessa;
b) eseguire il movimento molto lentamente in modo da non fare entrare in azione bruscamente (per il principio dell'innervazione reciproca) i muscoli antagonisti che con la loro azione bloccherebbero un'escursione ampia di un segmento sull'altro.» (cit. p. 20)

Le articolazioni, la cui funzione è quella di unire i vari segmenti corporali, costituiscono la struttura del nostro corpo. Un movimento può raggiungere un'ampiezza ottimale solamente allorquando si esegue una corretta mobilizzazione dei segmenti corporali. Una seduta di mobilizzazione articolare (ginnastica di allungamento e di distensione) si prefigge due obiettivi ben distinti:

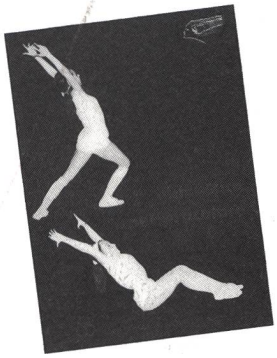
a) attività intesa a migliorare il metabolismo articolare; infatti lo spessore della cartilagine articolare è più esteso in quelle che sono sottoposte a pressioni equilibrate;
b) mobilizzazione e carattere respiratorio allo scopo di migliorare il sistema di trasporto dell'ossigeno, soprattutto in zone ischemiche (ove l'afflusso di ossigeno è carente per scarso afflusso di sangue) (cit. p. 14)

Nella seconda parte di questa monografia, Ciammaroni offre degli esempi pratici di sedute di mobilizzazione elasticizzanti per le varie parti corporee. L'applicazione pratica di questi movimenti è agevolata dalla presenza di disegni chiari e precisi che rendono superflui ogni descrizione verbale dei contenuti dell'esercizio. Una descrizione visuale dei movimenti è sufficiente solamente se il monitore/istruttore sportivo è consapevole dei principi fondamentali da seguire nelle sedute di mobilizzazione:

- *in una seduta di mobilizzazione devono essere interessate tutte le zone corporee;*
- *i movimenti devono essere condotti in modo dolce e continuo, senza brusche sollecitazioni, fino a raggiungere la massima escursione;*
- *agli esercizi di contrazione è indispensabile intercalare quelli di sospensione decontrattata;*
- *è consigliabile insistere sui movimenti che nella vita normale vengono eseguiti di rado come slanci, circonduzioni, accosciate, bilanci, ritmi diversificati di corsa per incidere sulle grandi funzioni organiche;*
- *suggerire all'allievo il modo di evitare le varie compensazioni. (cit. p. 141/142)*

La ginnastica periarticolare

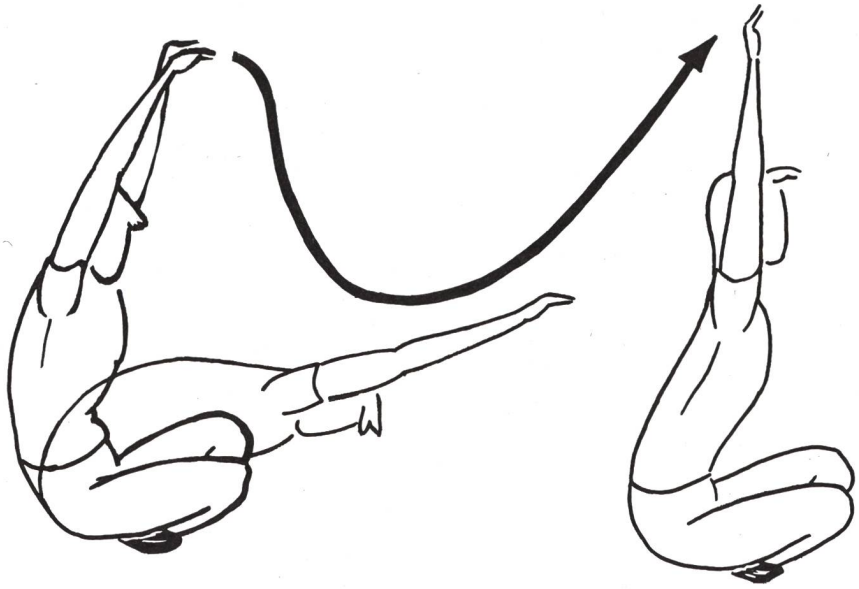
Ciammaroni E., **la ginnastica periarticolare,** Roma, SSS, 1987, 182 p., Ill.)



Questa seconda monografia è dedicata alla ginnastica per il miglioramento del **tono** (stato biologico di tensione permanente del tessuto muscolare) e del **trofismo muscolare** (stato di nutrizione tessutale dell'organismo, determinato e mantenuto dall'afflusso di sangue portatore di ossigeno).
Per raggiungere questo duplice obiettivo, Ciammaroni sottolinea l'importanza di una mobilizzazione razionale dei vari segmenti del corpo.
«I muscoli che presiedono al movimento devono essere mobilizzati tenendo conto della loro struttura e del compito che la natura ha loro assegnato.» (cit. p. 13)
La ginnastica periarticolare rispetta questo principio basilare della motricità, in quanto include *«movimenti a velocità diversa in modo da influire in modo diverso sull'afflusso di sangue nelle miofibrille e variare in tal modo il trofismo»*.

Analogamente alla pubblicazione precedente, Ciammaroni completa la sua monografia con esempi illustrativi di mobilizzazione periarticolare delle varie parti corporee. Da questi esempi-modello traspare con chiarezza come un movimento agisca in modo ottimale sulle grandi funzioni dell'organismo solamente se condotto con criteri finalizzati. A questo proposito si può affermare che:

1) con la *rapidità:* si accresce ed affina la funzione circolatoria;
2) con la *ripetizione:* si agisce sulla funzione respiratoria;
3) ricercando *la percezione del gesto:* si agisce sulla innervazione;
4) con *l'intensità:* si agisce sulla nutrizione dei tessuti. (cit. p. 34)



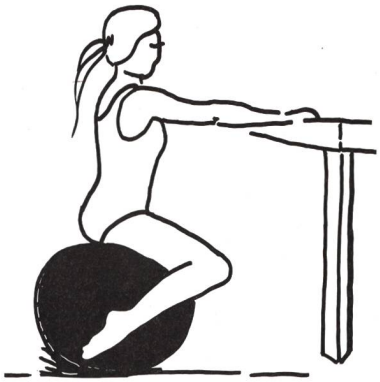
Mobilizzazione del busto e degli arti superiori in combinazione con gli arti inferiori.

La chinesiterapia delle algie vertebrali

Ciammaroni, E.: **la kinesiterapia delle algie vertebrali,** Roma, SSS, 1988, 95 p., Ill.

Se, nelle prime due monografie, Ciammaroni presenta in modo globale il tema della ginnastica di mobilizzazione, applicandolo a tutte le parti corporee, in questo terzo volume, egli focalizza l'attenzione sui problemi del rachide (colonna vertebrale). Una pubblicazione così specifica è giustificata dal fatto che i dolori di osteoartrosi (lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, sciatalgie, ecc.) colpiscono un'alta percentuale di soggetti, che possono essere distinti in due categorie principali: quelli in sovrappeso e quelli sedentari.
Per ovviare a queste frequenti manifestazioni dolorose, Ciammaroni suggerisce una terapia suddivisa in quattro punti:

1. esercizi di distensione che favoriscono il rilassamento e la presa di coscienza



2. esercizi di trattamento (rinforzo) dei muscoli addominali
3. esercizi di trattamento per le fascie glutee
4. esercizi di trattamento delle fascie lombari.

Questi esercizi di mobilizzazione e di rinforzo contribuiscono ad eliminare i fastidiosi dolori alla colonna vertebrale ed a plasmare corpi *«agili, elastici, flessibili ed esteticamente belli!»* ■