L'allenamento della mobilità : come eseguirlo nel modo giusto?

Autor(en): **Weber, Rolf**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999362

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'allenamento della mobilità

Come eseguirlo nel modo giusto?

di Rolf Weber, Capodisciplina G+S Atletica leggera, SFSM

Mobilità, allungare, oscillare, molleggiare, rafforzare... che cosa è giusto? In questa sede cerchiamo di eliminare taluni malintesi, presentare nuove scoperte e soprattutto di mostrare come tutto ciò possa riflettersi sull'allenamento.

Che cos'è la mobilità? Quale importanza ha l'allungamento nell'allenamento della mobilità? I molleggiamenti sono dannosi? Allungare o rafforzare? Negli ultimi tempi allenatori e docenti si sono posti sempre più frequentemente queste ed analoghe domande, dopo che le tecniche di allungamento applicate finora sono state messe in discussione da più parti.

Che cos'è la mobilità?

Con il concetto di mobilità si intendono in via di principio la mobilità articolare – la facilità cioè di muovere un'articolazione tenuta a posto da muscoli, tendini e legamenti – e la capacità di allungamento, ovvero in che misura è possibile allungare le fibre muscolari, le membrane in cui sono avvolte (le fasce di contenzione), i legamenti e i tendini. La mobilità, o flessibilità che dir si voglia, è pertanto la capacità di realizzare (attiva) o sopportare (passiva) movimenti articolari funzionali a determinati livelli di ampiezza elevata. Caratteristiche anatomiche quali particolare struttura dell'articolazione, lunghezza delle leve, lunghezza di tendini e muscoli, costituiscono (nell'ordine riportato) i limiti della mobilità. Inoltre anche elementi come età, sesso (le donne sono per natura stessa più mobili degli uomini), ora della giornata, ambiente circostante, temperatura, condizioni di allenamento e stato attuale di «forma» influenzano in un qualche modo la mobilità. Negli ultimi tempi intense ricerche hanno condotto, soprattutto per quel che riguarda i muscoli, a nuove conoscenze destinate ad avere influenze sull'allenamento della mobilità. Si è potuto ad esempio rilevare che se da un lato gli elementi contrattili (che si accorciano) del muscolo si possono stirare anche di molto (allungare), d'altro canto l'aponeurosi di contenzione (costituita da tessuto connettivo denso) mostra una allungabilità significativamente minore. Si è potuto osservare anche che stimoli di allungamento intensi sulle fibre muscolari aumentano sì la tolleranza allo stimolo – in quanto i muscoli e le aponeurosi si abituano a tale impulso esterno – ma non influenzano in modo permanente la lunghezza degli stessi. Anche se si pensa ad un programma intensivo di allungamento, con carichi per circa quattro ore al giorno, per le restanti 20 ore la muscolatura, nella vita di tutti i giorni, rimane troppo poco sollecitata perché si possano verificare modifiche permanenti. Tramite un rafforzamento mirato degli antagonisti si può invece influenzare la lunghezza del muscolo in modo «duraturo». Inoltre non è stato possibile provare l'esistenza del riflesso di allungamento, pur così spesso descritto (accorciamento autonomo del muscolo a seguito di un allungamento repentino) nei «normali» movimenti di molleggiamento e oscillazione. Altrettanto interessante per la pratica è certamente la scoperta secondo la quale l'aver riconosciuto che allungamenti statici intensi (stretching passivo) possono portare ad una minore predisposizione alla contrazione nel breve periodo e pertanto ad una disponibiltà ridotta della capacità di produrre forza veloce massima.

Cosa significa questo nella pratica?

In che modo, dunque, la muscolatura deve essere preparata all'esecuzione di movimenti di ampiezza elevata, ovvero ai carichi propri di ciascuna disciplina sportiva? Le tecniche di allungamento propagate negli ultimi anni (allungamento statico permanente) hanno lo svantaggio che gli stimoli di allungamento non vengono applicati alla massima ampiezza del movimento (eccezion fatta per posizioni passive estreme come ad esempio la spaccata) né alla velocità tipica per l'esecuzione di tale movimento. Ma è proprio quanto sarebbe invece necessario quando si cerca di «abituarsi» o di ampliare la tolleranza all'allungamento nella muscolatura interessata. Soltanto in questo modo tale esecuzione del movimento può essere catalogata come «normale» e tollerabile dai muscoli (sensori), senza quindi che vengano scatenate reazioni di blocco.

Facciamo un paragone: i movimenti complessi (o serie di movimenti) praticamente non possono essere esercitati soltanto a velocità ridotta. L'interazione dinamica dei muscoli interessati (coordinazione intramuscolare) è assolutamente necessaria. Partendo da una esecuzione del movimento rallentata e semplificata si aumentano man mano l'ampiezza e la velocità, fino a giungere all'esecuzione perfetta. È quanto più o meno accade nel caso del miglioramento o del mantenimento della mobilità. Esercizi di allungamento dinamici ad intermittenza possono trovare applicazione esattamente come allungamenti permanenti e statici (attivi e passivi).

Una difficoltà particolare si presenta nelle discipline sportive che richiedono già in età giovanile una notevole mobilità (ginnastica artistica, ginnastica ecc.). In questo caso si tratta di valutare con molta attenzione fino a che punto si vogliano esporre bambini nell'età della crescita a ampiezze di movimento estreme (e quindi non fisiologiche). Le conseguenze, di cui nessuno può assumersi la responsbailità, potrebbero essere lesioni permanenti dei tessuti connettivi e di sostegno o persino deformazioni delle articolazioni. ■

Trad. cic