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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: L'allenamento della mobilità : tecniche di allungamento

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999363

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: 09.07.2025

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

L'allenamento della mobilità

Tecniche di allungamento

di Mariella Markmann, Capodisciplina Ginnastica e Danza, SFSM

Nel campo dell'educazione fisica e dello sport vi sono numerose tecniche di allungamento. In questo articolo, l'autore presenta una carellata delle tecniche di allungamento principali e si sofferma sulle loro caratteristiche e possibilità di applicazione.

Procedimento in generale

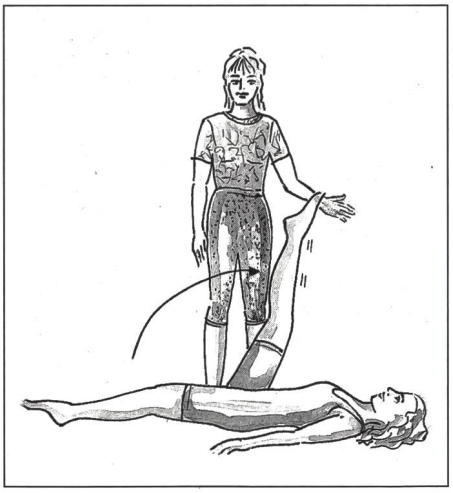
- Scaldare l'organismo, attivare la circolazione.
- Respirare con calma, durante il momento della tensione espirare consapevolmente.
- Fare attenzione ad una posizione adatta al singolo individuo delle parti del corpo allungate.
- Sia nell'allungamento statico che in quello dinamico è normale che i muscoli «tirino»; non si dovrebbero però sentire dolori di sorta.
- Evitare tensioni inutili, non contrarsi eccessivamente.
- La durata dell'allungamento in una data posizione o il numero di ripetizioni dipendono dall'obiettivo.
- Sportivi con una accentuata mobilità dovrebbero migliorare la stabilità tramite esercizi di rafforzamento.

Spiegazione dei concetti

Allungamento attivo: tramite contrazione degli antagonisti
Allungamento passivo: tramite l'intervento di forze esterne (gravità, compagno ecc.)
Allungamento dinamico: tramite oscillazioni/bilanciamenti o ripetuti movimenti di ampiezza ridotta. Il muscolo viene allungato nel corso di un movimento. Il momento dell'allungamento è significativamente più breve che nelle altre forme di allungamento.
Allungamento statico: mantenendo l'allungamento in una determinata posizione.
Esistono diverse possibilità di combinazione, che possono essere applicate a seconda degli obiettivi, di chi esegue il movimento e delle esigenze personali:

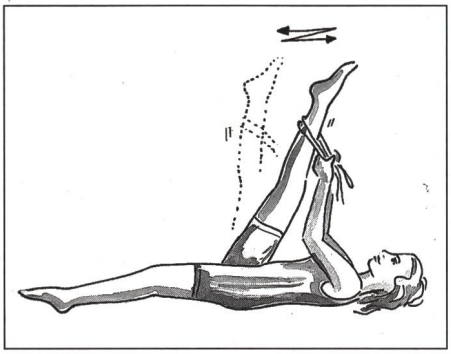
Attivo/dinamico

I movimenti vengono eseguiti tramite l'uso degli antagonisti. Si deve prestare particolare attenzione al momento del massimo allungamento, perché, soprattutto nel caso di movimenti veloci, spesso non si può mantenere una corretta esecuzione del movimento e non si riesce a correggere la posizione del corpo. Visto però che l'attività sportiva per sua stessa natura è dinamica, questa forma di allungamento prepara i muscoli in modo ottimale alle esigenze che seguono.
Esempio: a coppie => A disteso sulla schiena, B sta dietro di lui, con la mano tesa in avanti; A cerca di toccare con un piede la mano di B.



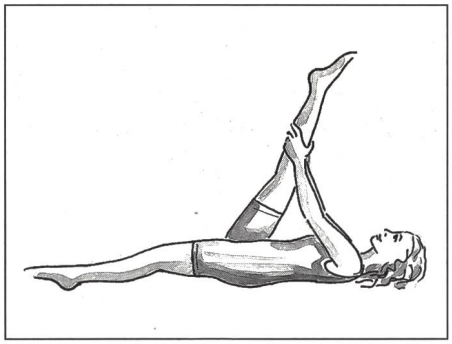
Passivo/dinamico

I movimenti vengono eseguiti sotto l'influsso di forze esterne. Esempio: distesi sulla schiena, con una corda tirare la gamba verso il torace; lasciar andare e tirare di nuovo (a intermittenza).



Passivo/statico

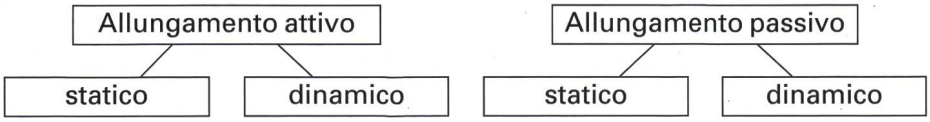
Corrisponde allo stretching nelle sue forme più conosciute. Il muscolo, una volta assunta la posizione esatta, viene allungato. Un rafforzamento può essere ottenuto tramite la forza di gravità, un compagno o usando un attrezzo.
Esempio: distendersi sulla schiena, tirare la gamba verso il torace e mantenere la tensione.

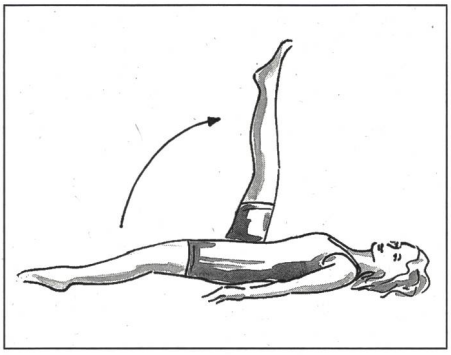


Attivo/statico

Il muscolo da allungare tramite la contrazione del suo antagonista viene portato e mantenuto in modo attivo in una posizione di allungamento.
Esempio: distesi sulla schiena. Portare la gamba verso il torace e mantenerla nella posizione di massimo allungamento.

Figura 1: Le tecniche di allungamento basilari





Allungamento post isometrico (allungamento tramite tensione/rilassamento)

Nella posizione di allungamento i muscoli vengo contratti in modo isometrico per 3-5 secondi; dopo una breve fase di rilassamento si rimane nella posizione di allungamento passivo/statico, o si aumenta l'effetto dell'allungamento modificando leggermente la posizione. Il procedimento può essere ripetuto per 2 - 5 volte.
Esempio: nella posizione di decubito prono portare con una corda la gamba verso il torace, rilassare la tensione, contrarre la muscolatura allungata (spingendo contro la corda), rilassarsi e allungare nuovamente (spingere insieme alla corda).

Esercizi di allungamento: perché, quali, come?

Età e capacità di chi esegue gli esercizi, oltre naturalmente allo scopo dell'allenamento della mobilità, determinano da un lato la tecnica di allungamento, dall'altro intensità, durata e numero delle ripetizioni.

Preparazione all'allenamento o alla gara

Obiettivo: preparare il corpo agli sforzi che seguiranno:
- introduzione psicofisica alla gara;
- per disporre appieno della mobilità raggiunta in allenamento;
- per prevenire infortuni.

Esercizi e tecnica di allungamento

Esercizi per tutte le regioni del corpo che verranno sollecitate nell'allenamento o nella gara. Nella maggior parte delle discipline sportive sono richiesti movimenti dinamici e pertanto gli esercizi scelti dovrebbero essere eseguiti in modo attivo/dinamico, anche se comunque si possono applicare anche altre tecniche. In particolare prima di gare è importante fare una preparazione (piuttosto sul dinamico) individuale, rispondente cioè ai bisogni personali.
Esecuzione: come singoli esercizi di allungamento eseguiti uno dopo l'altro, come brevi serie o in alternanza agli esercizi di riscaldamento. Per ogni esercizio 10-20 secondi o 8-10 ripetizioni. Se in gara sono richiesti soprattutto movimenti di forza o esplosivi, ci si dovrebbe allungare solo per pochi secondi. Dopo l'allungamento o immediatamente prima della gara il tono muscolare dovrebbe essere nuovamente elevato tramite esercizi reattivi ed eventualmente di forza veloce.

Esercizi di allungamento e mezzi ausiliari

- Il pavimento è un aiuto prezioso. In particolare con i principianti si devono preferire posizioni o esercizi con contatto al suolo. Questo può essere di valido ausilio per controllare la posizione ottimale nel caso concreto.
- Fazzoletti, corde, cerchi possono aiutare in talune posizioni di allungamento di braccia e gambe.
- In una palestra tutti gli attrezzi, dalla spalliera al cassone agli anelli, possono essere utilizzati per gli esercizi di allungamento.
- All'aperto, in piena natura possono tornare utili alberi, pietre e altri oggetti naturali.
- Tutte le posizioni o le serie di movimenti possono essere accompagnate dalla musica. La scelta del sottofondo ha una notevole importanza. Utilizzare musica calma e lenta per l'allungamento statico, piuttosto ritmata per l'allungamento dinamico.

Dopo l'allenamento o la gara

Obiettivo: vivere un momento di calma, rilassamento, rigenerazione come ritorno alla calma dopo l'allenamento o la competizione.

Esercizi e tecniche di allungamento

Dopo sollecitazioni intense della muscolatura, in allenamento o in gara, gli esercizi di allungamento dovrebbero esser fatti solo una volta trascorso un periodo di ritorno alla calma. A seconda dello sforzo cui

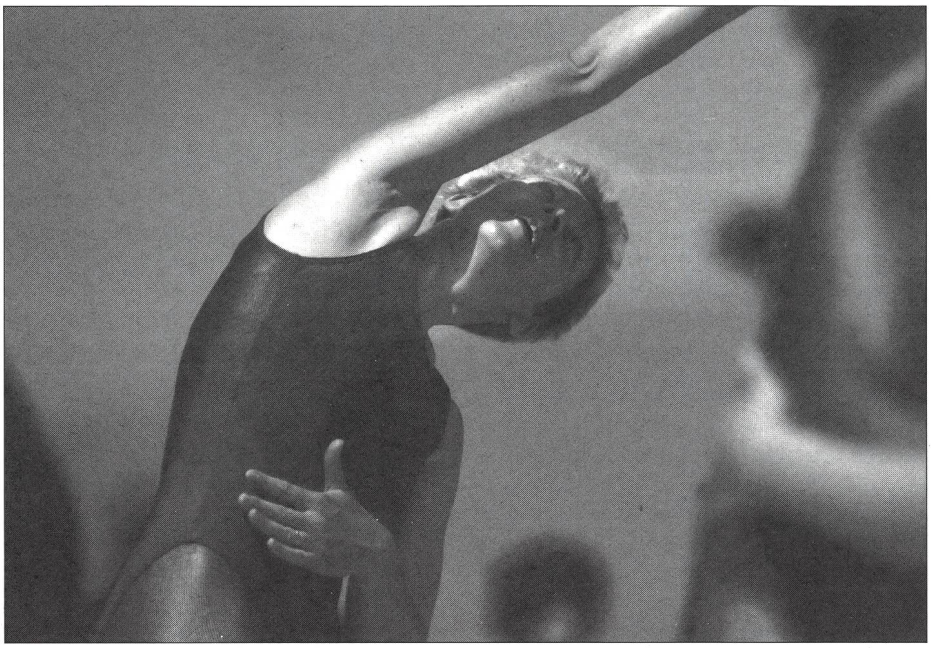
si è stati sottoposti e dei bisogni individuali si possono utilizzare tecniche di allungamento sia dinamiche che statiche.
Esecuzione: mantenere la posizione allungata fra 15 e 60 secondi. Tutte le singole posizioni una dopo l'altra o come serie di esercizi.

Mobilità generale/specifica

La mobilità di un essere umano va perduta rapidamente se non è adeguatamente stimolata. Se un determinato sport richiede dei presupposti particolari o superiori alla media per quel che riguarda la mobilità, i presupposti fisici della stessa possono essere migliorati tramite esercizi di allungamento.
Obiettivo: mantenimento o miglioramento della mobilità, aumentare l'ampiezza dei movimenti di talune articolazioni.

Esercizi e tecniche di allungamento

Si può scegliere liberamente la tecnica di allungamento che si intende utilizzare. Sarebbe bene provare tutte le diverse possibilità per arrivare ad una tecnica personale. Le posizioni di allungamento dovrebbero essere scelte sulla base dei bisogni personali o delle esigenze dello sport praticato e chi esegue gli esercizi dovrebbe essere in grado di lavorare in maniera autonoma.



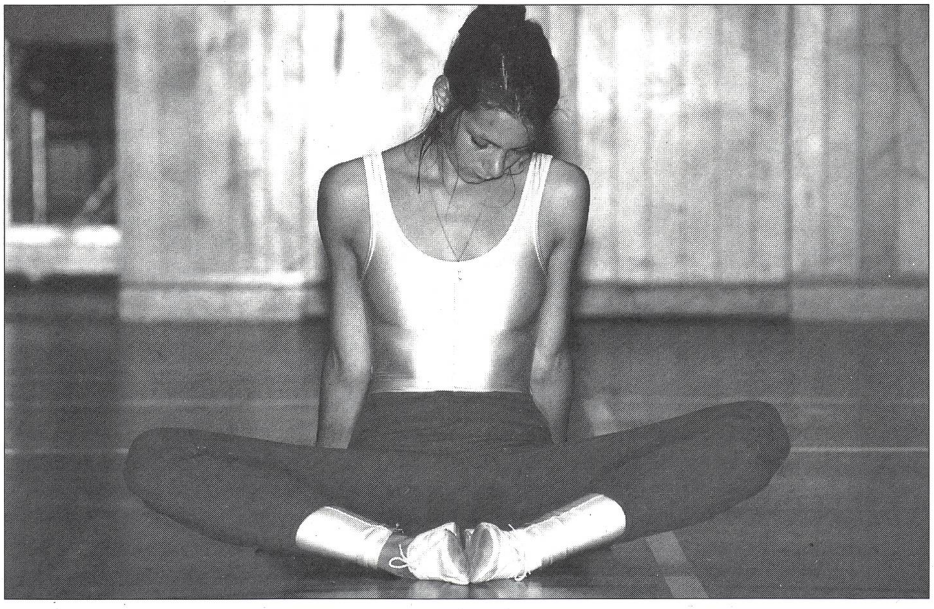
Esecuzione: per il mantenimento della mobilità le posizioni assunte vanno mantenute fra i 20 e i 40 secondi, per migliorarla fra i 30 e i 90. Ciò vale per le esecuzioni sia dinamiche che statiche. Sembra che allungamenti di durata superiore ai 90 secondi non portino più alcun vantaggio.

Ottimizzare i presupposti fisici

Obiettivo; ottimizzazione dei presupposti fisici, prevenzione o eliminazione di squilibri muscolari.

Esercizi e tecniche di allungamento

Le posizioni di allungamento vengono scelte in modo molto specifico per il singolo ed allenate singolarmente. Prendere contatto con uno specialista, come ad esempio un fisioterapista, può essere di valido ausilio. Nella maggior parte dei casi si lavora con movimenti attivi/statici.
Esecuzione: mantenere la posizione di allungamento per 15 secondi e oltre, a seconda di quanto necessario.



Rigenerazione, compensazione di stress e tensione verso la prestazione

Obiettivo: rigenerazione più rapida. Imparare a concentrarsi sul proprio corpo e sulle sue modificazioni, per sviluppare una buona coscienza del proprio corpo.

Esercizi e tecniche di rilassamento

Trattare tutte le regioni del corpo, soprattutto con posizioni attive/statiche.
Esecuzione: da una posizione di allungamento all'altra. Combinarle come serie di movimenti. ■ Trad.: Cic