Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico

Herausgeber: Ufficio federale dello sport

Band: 3 (2001)

Heft: 2

Artikel: Il miglioramento della mobilità articolare nell'insegnamento e nell'allenamento : allungarsi fa bene!

Autor: Gautschi, Roland / Albrecht, Karin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999154

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

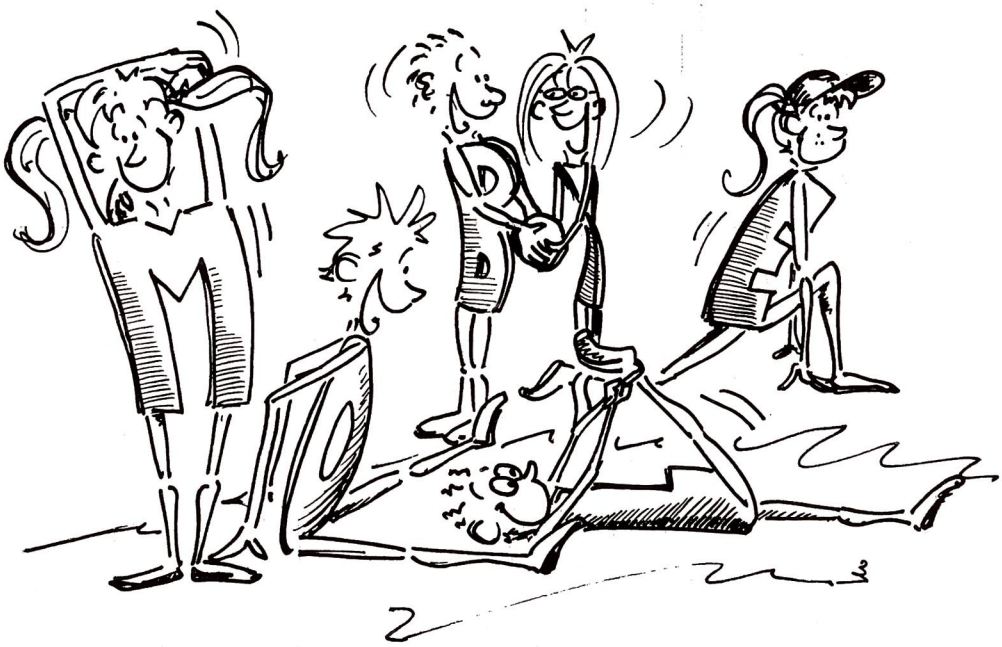
Terms of use

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
2|01



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Il miglioramento della mobilità articolare nell'insegnamento e nell'allenamento

Allungarsi fa bene!

In quanto docenti o allenatori spesso ci dobbiamo confrontare con problemi che riguardano le tecniche di allungamento più attuali. Spesso, come motivo che trattiene coloro che praticano sport dall'usare esercizi di allungamento durante il riscaldamento precedente una lezione od un allenamento (pre-allungamento) od il defaticamento successivo ad essi (post-allungamento) viene fuori l'obiezione che: «Tutti gli anni viene scoperto qualcosa di nuovo!» Questo inserto pratico fornisce risposte su quelle che sono le principali domande sull'allenamento della mobilità articolare.

Testo: Roland Gautschi, Karin Albrecht
Disegni: Lucas Amos, Leo Kühne

Nella pratica, su tutte le tematiche che riguardano l'allenamento della mobilità articolare vi sono idee diverse, in parte contraddittorie. Ciò è dovuto, non per ultimo al fatto che finora una grande parte dei processi fisiologici e neuromuscolari che si svolgono durante l'allungamento non sono stati definitivamente chiariti. Ma, se per questa ragione si rinuncia agli esercizi di allungamento, e quindi a curare lo sviluppo della mobilità articolare, sicuramente si prende la via sbagliata.

Questo inserto pratico cerca di riassumere quale è lo stato più recente in materia di allenamento della mobilità articolare.

Per quanto riguarda quanto è contenuto in questo inserto, dopo una breve rassegna delle più importanti nozioni e tecniche di allungamento dirette all'allenamento della mobilità articolare, vengono presentati esempi di esercizi per le cosiddette «regioni d'allungamento obbligatorio» dello stretching. Poi si troveranno alcuni suggerimenti su come iniziare un allenamento della mobilità articolare con i bambini e gli adolescenti. L'inserto pratico viene completato da una raccolta dei principali esercizi che può essere fotocopiata.

Sommario

Basi dell'allenamento della mobilità articolare	2
Domande e risposte	3
Allungarsi correttamente	4
La tecnica giusta al momento giusto	5
Muscolatura posteriore della coscia	6
Muscolatura anteriore ed interna della coscia	7
Regione toracica e cervicale	8
L'allenamento della mobilità articolare durante l'infanzia	9
Esercizi semplicissimi per bambini!	10
Esercizi da portar via	11-12

HELVETIA PATRIA

Basi dell'allenamento della mobilità articolare

Il concetto di mobilità articolare in realtà ne comprende altri due: quello di flessibilità o scioltezza cioè di capacità di movimento delle articolazioni e quello di capacità di allungamento (muscolare). Il primo dipende dalla struttura e dalla forma delle ossa che compongono un'articolazione e, contrariamente alla capacità di allungamento, è scarsamente influenzabile.

Anzitutto non si deve partire dal concetto che tutte le persone abbiano gli stessi presupposti per quanto riguarda l'allungamento. Oltre alle ben note differenze tra maschi e femmine per quanto riguarda la possibilità di allungamento dei muscoli, ci sono altri fattori che influiscono sulla mobilità articolare, che sono: l'età, i presupposti genetici, i fattori ormonali (pubertà!), il momento della giornata, lo stato dell'umore psichico, lo stato emotivo, fattori biochimici (acidi o basi, valore del pH nel muscolo).

Allungamento regolare, preciso ed intensivo
In ultima analisi è una tolleranza nervosa, che determina di quale possibilità di allungamento si riesce a disporre. Questa tolleranza è individualmente diversa ed, in primo luogo, dipende dalla regolarità, dalla precisione e dall'intensità in cui si eseguono esercizi di allungamento. In altri termini, tutti i fattori che abbiamo citato precedentemente e che, ad esempio, influenzano negativamente la capacità di allungamento, possono essere almeno parzialmente compensati attraverso la pratica regolare di movimenti di allungamento.

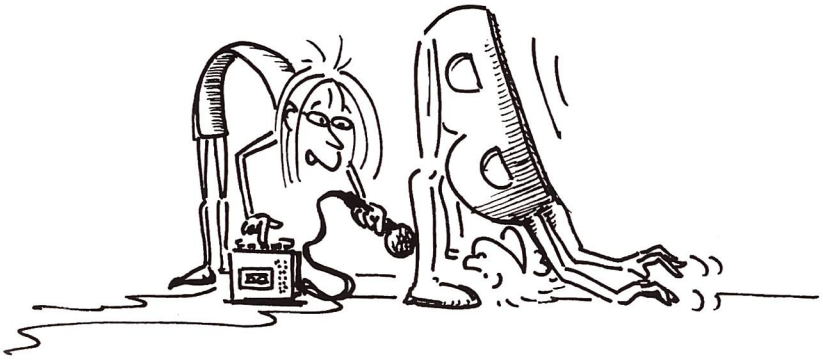
Allungamento passivo ed attivo
Nella teoria si parla di tecniche diverse di allungamento. Per grandi linee si possono distinguere tipi di allungamento attivo e passivo. Nell'allungamento attivo si lavora attraverso la forza degli antagonisti del muscolo che deve essere allungato. Le tecniche passive vengono realizzate servendosi di forze esterne: la forza di gravità, attrezzi ausiliari, partner o gruppi muscolari. Ambedue i tipi di allungamento prevedono forme di utilizzazione statiche e dinamiche. Nel caso dell'allungamento statico troviamo il mantenimento, più o meno prolungato, di determinate posizioni di allungamento, mentre l'allungamento dinamico viene realizzato attraverso piccoli movimenti di oscillazione (molleggio) dalla posizione finale del movimento.

Allungamento dinamico
Nell'allungamento dinamico i muscoli non restano in stato di allungamento, ma vengono continuamente stimolati attraverso piccoli movimenti controllati di oscillazione. In questo caso, l'allungamento non avviene perché la muscolatura viene «stirata» da forze esterne, attrezzi o partner, ma perché il movimento viene prodotto dalla sua muscolatura antagonista. Questa forma di allungamento dovrebbe essere utilizzata nella fase di riscaldamento (pre-allungamento) in quanto non abbassa il tono muscolare e quindi prepara il corpo ad essere impegnato meglio di quanto non possano farlo, ad esempio, le forme statiche di allungamento.

Allungamento statico con movimento
La posizione di allungamento assunta viene leggermente modificata con un leggero movimento. Così cambia anche l'intensità dell'allungamento. Questa posizione viene mantenuta nuovamente per un periodo di 5–9 secondi, dopo di che, con un leggero movimento, viene cambiata ancora una volta. Questo tipo di allungamento si differenzia da quello dinamico per la lentezza dei movimenti che vengono eseguiti. Esso viene impiegato nella fase di defaticamento (post-allungamento).

HELVETIA PATRIA

Domande e risposte



«mobile»: durante l'allungamento si deve oscillare (molleggiare)? *Karin Albrecht:* sì, se per oscillazione (molleggio) s'intendono piccoli movimenti controllati alla fine dell'allungamento. L'affermazione che con il molleggio si produrrebbero riflessi che inibiscono l'allungamento deve essere considerata molto criticamente, e non è stato possibile dimostrarla scientificamente.

Cosa è meglio, ripetere gli esercizi o mantenere a lungo la posizione?
Dipende da quanto si è abituati all'allungamento. Con i principianti può essere più opportuno ripetere l'esercizio. Invece i più esperti trovano più facile rimanere in una posizione di allungamento, in quanto l'attività di allungamento non è dolorosa.

Nell'allungarsi si deve arrivare fino alla soglia del dolore?
Il dolore viene percepito in maniera individualmente molto diversa. Il dolore che si riesce sopportare è legato alla tolleranza individuale. Se si vuole aumentare la propria mobilità articolare si debbono applicare elevati stimoli di allungamento. Ma, sicuramente, come allenamento, è inefficace forzare oltre la soglia del dolore.

Nel pre-allungamento sono permessi movimenti veloci?
Non sarebbe logico eliminare del tutto, ad esempio, movimenti di slancio, come quelli che si presentano in molti sport. Anche qui, lo sport praticato ed i movimenti che vengono esercitati in esso ci dicono quali siano gli esercizi di allungamento razionali per il pre-allungamento.

Chiunque abbia un'ipermobilità articolare è anche instabile?
La mobilità articolare non ha niente a che fare con la stabilità. Se un soggetto è stabile è soprattutto un problema di muscolatura preposta a stabilizzare le articolazioni, che è diversa da quella che produce movimento. Ad esempio, una ballerina è un soggetto dotato di grande mobilità articolare, che però contemporaneamente deve essere molto stabile.

Cosa è un muscolo accorciato?
Il concetto intende che gli accorciamenti strutturali possono prodursi solo a causa di posizioni prolungate di riposo. Un altro approccio per accorciamenti intende i cosiddetti accorciamenti funzionali. Qui si parte dall'ipotesi che, anzitutto, si tratti di un problema di normalità individuale nell'allungamento, che quindi mi impedisce di sondare il settore completo d'allungamento. A favore di questa tesi c'è il fatto che, se narcotizzati, anche soggetti che chiaramente hanno poca mobilità articolare riescono ad allungarsi molto meglio di quanto non avvenga quando sono coscienti. Ciò vuole dire che il problema non è il muscolo accorciato, ma, piuttosto, che, per il cambiamento della lunghezza di un muscolo è decisivo il controllo nervoso finalizzato del muscolo stesso.

Perché, spesso, calciatori, giocatori di handball o di hockey su ghiaccio hanno una scarsa mobilità articolare?
In questi atleti la mobilità articolare non rappresenta un fattore determinante per la prestazione nella stessa misura di altri sport. Al contrario: la regolazione della lunghezza muscolare negli sport citati è funzionale. Anche per questa ragione questi atleti sono anche poco interessati a lavorare sulla mobilità articolare. Inoltre occorre aggiungere che negli sport nei quali troviamo uno scontro fisico diretto la muscolatura funge anche come protezione dall'azione dell'avversario. Quindi anche per questa ragione il muscolo ha tendenza ad accorciarsi. Ciò può portare a limitazioni del movimento, che poi, se si rinuncia ad un allungamento finalizzato, possono diventare non funzionali.

Per chi vuole saperne di più

Karin Albrecht ha pubblicato assieme ad altri colleghi un interessante fascicolo sull'allenamento della mobilità articolare. Dopo una breve introduzione ai concetti-chiave della mobilità articolare e alle possibilità di applicazione dello streching e delle tecniche di allungamento, gli autori si soffermano sulle metodologie del pre-allungamento, del post-allungamento e dell'allenamento della mobilità. I lettori hanno così la possibilità di acquisire le nozioni di base sui diversi gruppi muscolari da allungare. L'ultima parte del fascicolo è dedicato all'allenamento della mobilità articolare con i bambini e i giovani. L'accento viene messo sui metodi, i giochi e le tecniche che si possono applicare in funzione delle diverse fasi di sviluppo. Molto utili sono le informazioni conclusive sui riferimenti bibliografici.

Albrecht K., Mägerli B., Markmann M., Meyer S., Zahner L.: La mobilità articolare. Macolin: UFSPO, 2000 (24 p.). **30.90.410 i**

Allungarsi correttamente

Eseguire esercizi di allungamento senza seguire indicazioni e senza rispettare alcune importanti condizioni generali è poco sensato. Infatti, alcune volte, vengono applicati stimoli nel punto sbagliato oppure l'articolazione viene sollecitata eccessivamente. Chi vuole allungarsi correttamente rispetti queste indicazioni e queste regole di sicurezza.

Fig. 1

L'esecuzione corretta
Ogni esercizio deve essere eseguito secondo lo stesso principio:
1. Assumere la posizione corretta: stabilizzare tronco e colonna vertebrale. Se necessario puntellarsi (fig. 1).
2. Attenzione e concentrazione sulla regione o zona da allungare.
3. Inspirare profondamente. Espirazione lenta e controllata.
4. Abbassarsi lentamente, stirare lentamente ed aumentare così la concentrazione.
5. Passare in modo controllato e senza interruzioni all'esercizio successivo.

Cosa andrebbe evitato?
- L'allungamento del tratto toracico della colonna: un suo allungamento aumenta l'indebolimento già esistente e l'atteggiamento curvo, e quindi non è necessario. Il tratto toracico della colonna poi deve essere esteso, ruotato, inclinato e mobilizzato.
- Piegamenti senza puntello.
- Spalle sollevate.
- Accorciare il tratto cervicale della colonna vertebrale.
- Trattenere la respirazione.
- Allungarsi oltre la soglia del dolore.
- Esercizi di stretching a coppie con bambini ed adolescenti.
- Esercizi di stretching a coppie che sollecitano eccessivamente l'articolazione.

Altri punti importanti
Temperatura: più bassa è la temperatura corporea, maggiore è l'attività muscolare, quindi è più difficile rilassarsi. Per questo, da un lato il corpo deve essere ben riscaldato e dall'altro è anche necessario che l'allungamento venga eseguito in un ambiente caldo, cosa rara nelle palestre.
Respirazione: ogni movimento di inspirazione aumenta la tensione del corpo, ogni espirazione la diminuisce. Perciò il senso di tensione dipende essenzialmente dalla respirazione. Per questa ragione, l'intensità dell'allungamento può essere influenzata anche dalla respirazione.
Durata: nel riscaldamento (pre-allungamento) la posizione di allungamento di ciascun esercizio non andrebbe tenuta per più di 10 s, mentre nel defaticamento (post-allungamento) e nell'allenamento di stretching essa può essere mantenuta tra 10 e 90 s. Il periodo esatto per il quale deve essere mantenuto un allungamento va deciso individualmente.

HELVETIA PATRIA

La tecnica giusta al momento giusto

Oltre alle diverse tecniche di allungamento viene fatta una distinzione tra le loro possibilità di utilizzazione. Soprattutto per quanto riguarda il processo di allenamento e lo svolgimento dell'insegnamento, si parla di pre-allungamento, post-allungamento, a seconda del quadro nel quale si svolge la lezione o l'allenamento.

Il pre-allungamento
Nel pre-allungamento già da molto tempo si fa attenzione a non scegliere esercizi statici nei quali la posizione viene mantenuta a lungo. Questo tipo di esercizi diminuisce la tensione nel muscolo e così abbassa la capacità di concentrazione, con effetti negativi sull'utilizzazione della forza rapida. In quanto allenatori od insegnanti ci dobbiamo chiedere quale sarà il successivo tipo di sollecitazione muscolare ed in base a ciò, accordare il pre-allungamento con il successivo programma di allenamento. Negli sport che richiedono movimenti nei quali viene raggiunta la massima ampiezza di movimento articolare, il pre-allungamento rappresenta un importante presupposto per potere successivamente raggiungere la massima escursione richiesta dalla prestazione. Del resto il pre-allungamento serve anche a concentrarsi sul proprio corpo ed a prepararlo fisicamente e mentalmente alla prestazione.

Il post-allungamento
Mentre, generalmente, il pre-allungamento trova un suo posto anche nell'insegnamento, il post-allungamento per ragioni di tempo, è troppo breve. Va però consiolerato che l'allungamento è estremamente importante proprio dopo un carico. Inoltre l'effetto positivo del post-allungamento presenta anche vari altri aspetti: conserva la mobilità articolare, aumenta la rimozione del lattato e delle scorie metaboliche, e corpo e psiche passano dalla disponibilità alla prestazione a quella al recupero.

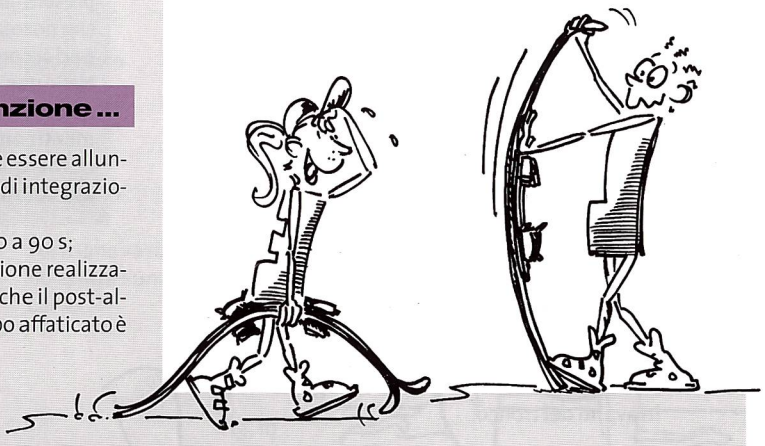
L'allenamento di stretching
Mentre il pre-allungamento e il post-allungamento sono componenti integranti di una seduta di allenamento o di una lezione, l'allenamento di stretching viene pensato come un'apposita unità di allenamento, nella quale può essere migliorata l'ampiezza dei movimenti. Ciò, a sua volta migliora la prestazione. Ma l'allenamento di stretching significa anche potersi rigenerare e compensare situazioni di stress e di pressione della prestazione, siano essi di natura fisica, psichica o emotiva. Inoltre un allenamento regolare di stretching (che a seconda dello stato di allenamento va eseguito 3-5 volte alla settimana) aumenta il volume respiratorio e la capacità di concentrazione.

Durante il pre-allungamento prestare attenzione ...

- ad allungare quei muscoli che successivamente debbono avere la possibilità di raggiungere la massima escursione di movimento;
- ad assumere ogni posizione mantenendola al massimo per 10 s;
- a provocare una sensazione intensiva di allungamento;
- ad una esecuzione dinamica dei movimenti.

Durante il post-allungamento prestare attenzione ...

- al fatto che per esso è molto importante la scelta di ciò che deve essere allungato. Si tratta delle cinque regioni d'allungamento obbligatorio e di integrazioni specifiche per lo sport praticato;
- al fatto che ogni esercizio può essere eseguito al massimo da 10 a 90 s;
- a rapportare sempre l'intensità dell'allungamento alla prestazione realizzata precedentemente. Più questa è stata elevata, più è necessario che il post-allungamento venga eseguito con molta cautela, in quanto un corpo affaticato è estremamente soggetto ad infortuni.



Durante l'allenamento di stretching prestare attenzione ...

- ad una maggiore mobilità articolare nel contesto della postura o della disciplina sportiva;
- al fatto che ogni posizione viene mantenuta tra 10 e 90 s;
- a produrre una sensazione di allungamento intensa;
- al fatto che debbono essere utilizzati tutti i metodi di allungamento (attivo, passivo, dinamico, statico, statico con movimento).

Muscolatura posteriore della coscia

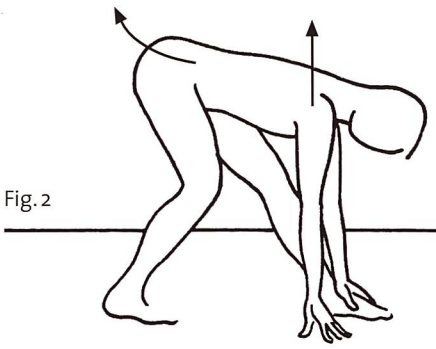


Fig. 2

Il tronco deve essere sempre puntellato, testa e colonna vertebrale sono sulla stessa linea, evitare il dorso curvo.
Stimolo dinamico di adattamento: retroversione (spostamento) del bacino.

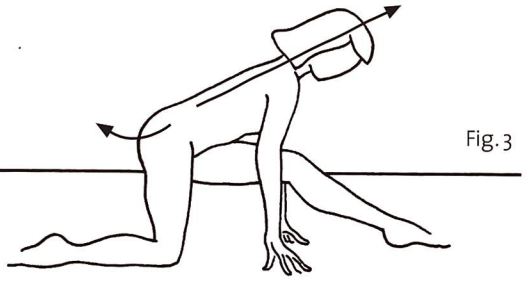


Fig. 3

Il tronco è in appoggio, testa e colonna vertebrale sono sulla stessa linea, un arto inferiore è appoggiato in avanti leggermente piegato, mentre il ginocchio dell'altro arto è in appoggio su una superficie morbida, e deve formare un angolo di 90° tra gamba e coscia.
Stimolo dinamico di adattamento: retroversione (spostamento) del bacino.

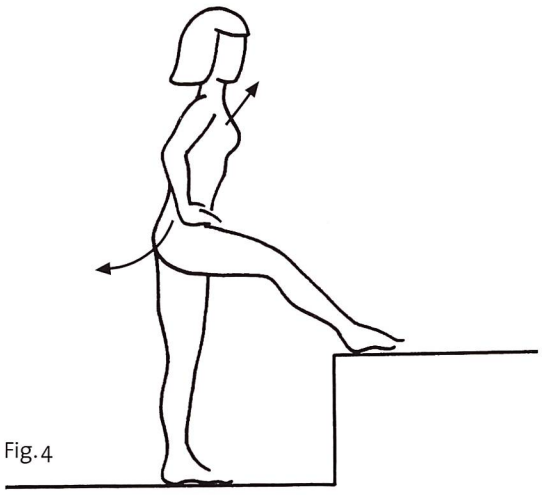


Fig. 4

L'arto inferiore in appoggio è leggermente piegato e deve essere esteso durante l'allungamento, però non va appoggiato troppo in alto, in quanto poi sarebbe impossibile spostare il bacino.
Stimolo dinamico di adattamento: retroversione (spostamento) del bacino, piegamento in avanti del tronco.

Le regioni muscolari da allungare

Nel libro che abbiamo presentato per quanto riguarda l'allungamento si parla di quelle che vengono definite «regioni di allungamento obbligatorio». Le regioni che debbono essere allungate delle quali si deve tenere conto nel post-allungamento sono cinque e nell'allenamento di stretching otto. Si parla di regioni, e non di singoli muscoli, in quanto ad un movimento partecipano sempre più muscoli. La raccolta di esercizi che presentiamo in queste pagine prende in considerazione quei muscoli che normalmente tendono a irrigidirsi (cioè ad aumentare di tono, ndt) e ad accorciarsi.
Nelle pagine da 6 ad 8 sono presentati soprattutto esercizi nei quali sono possibili anche «stimoli dinamici d'adattamento» (cioè piccoli movimenti controllati di oscillazione (molleggio). Inoltre vengono scelti esercizi nei quali l'effetto di allungamento è molto elevato, ma che non sono assolutamente difficili da eseguire.

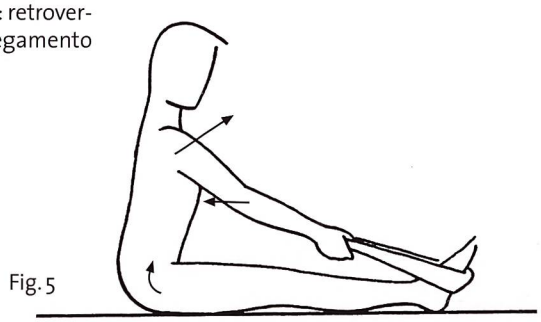


Fig. 5

Stazione seduta con arti inferiori estesi ed un fazzoletto (o una corda da salto). Evitare il dorso curvo.
Stimolo dinamico di adattamento: retroversione (spostamento) del bacino.

HELVETIA PATRIA

Muscolatura anteriore della coscia

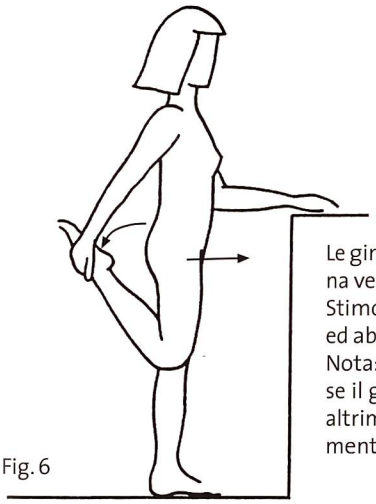


Fig. 6

Le ginocchia debbono essere unite. La colonna vertebrale è eretta.
Stimolo dinamico di adattamento: sollevare ed abbassare il bacino.
Nota: questo esercizio viene consigliato solo se il ginocchio non viene flesso al massimo, altrimenti l'articolazione viene eccessivamente sollecitata.

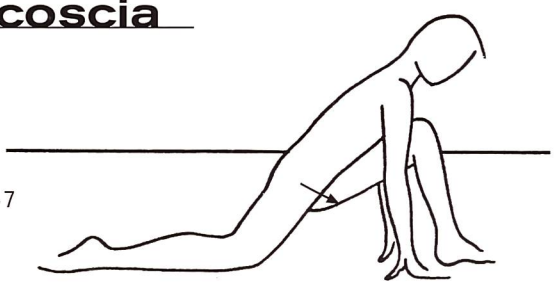


Fig. 7

Il tronco viene sostenuto dagli arti superiori appoggiati a terra. La gamba dell'arto inferiore anteriore è in posizione verticale.

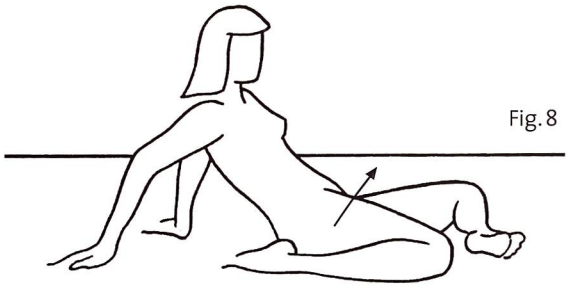


Fig. 8

Appoggiare dietro al tronco ambedue le mani.
Stimolo dinamico di adattamento: raddrizzamento del bacino.
Il ginocchio viene leggermente sollecitato dalla rotazione.

Muscolatura interna della coscia

Muscolatura interna della coscia
L'arto superiore controlaterale è appoggiato a terra, abbassare il tronco.

Fig. 9

Posizione «a rana». Le piante dei piedi vengono spinte l'una contro l'altra. Evitare il dorso curvo.

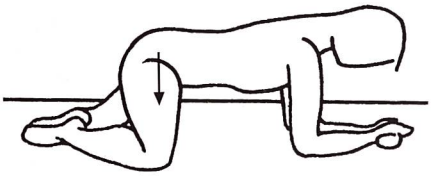


Fig. 10

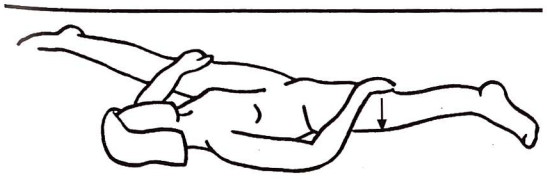


Fig. 11

Il tronco resta leggermente sollevato. Gli arti inferiori formano un angolo di 90° rispetto al tronco.
Nota: questo esercizio può essere eseguito anche ad una parete.

Regione anteriore del tronco

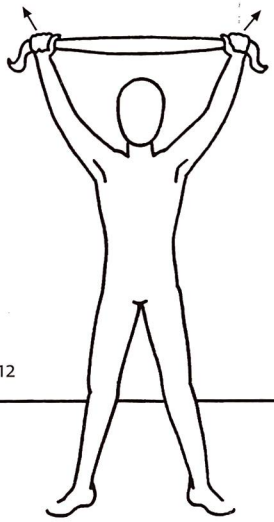


Fig. 12

Servirsi di un fazzoletto (o di una corda per saltare) come attrezzo ausiliario.

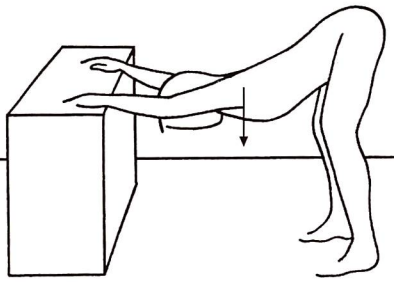


Fig. 13

Le cosce formano un angolo di 90° con il tronco.
Stimolo dinamico di adattamento: abbassare alternativamente la spalla destra e quella sinistra.

Fig.

La mano è appoggiata sul ginocchio controlaterale, la testa viene ruotata all'indietro, l'arto superiore è poggiato diagonalmente in alto. Il braccio non dovrebbe essere eccessivamente sollevato né troppo aderente al fianco.

Nota: si tratta di un esercizio impegnativo di allungamento della parte anteriore del torace che migliora anche la capacità di rotazione della colonna vertebrale.

Regione cervicale

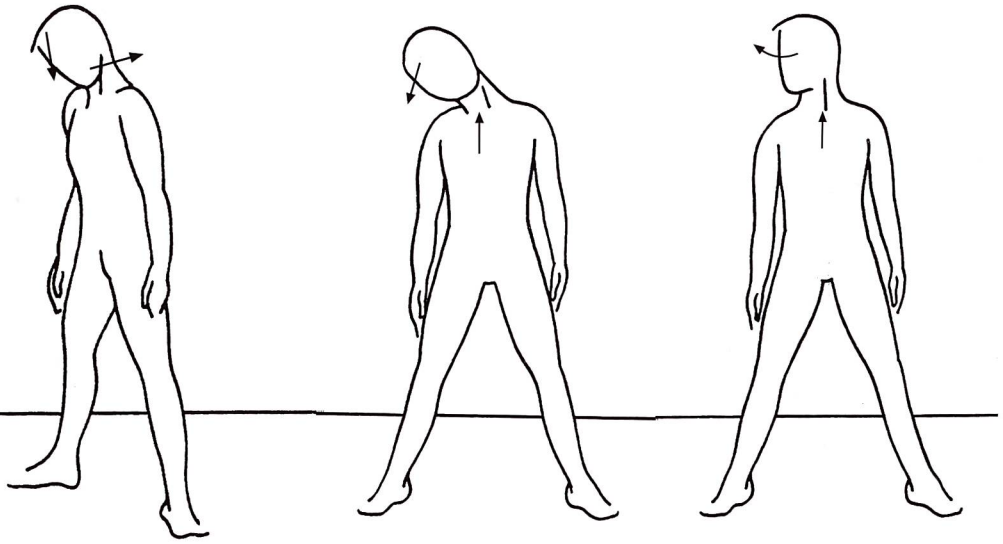


Fig. 15

Tratto toracico della colonna eretto, mento sulla laringe, portare la punta del naso in direzione dello sterno. Non portare in avanti le spalle e mantenere eretto il tratto toracico della colonna.

Inclinare lateralmente la testa, senza inclinare o flettere il tronco.

Ruotare la testa a destra ed a sinistra, senza inclinarla.

HELVETIA PATRIA

L'allenamento della mobilità articolare durante l'infanzia

L'esperienza dimostra che le tecniche di allungamento degli adulti non possono essere facilmente trasferite ai bambini ed agli adolescenti. Quando si lavora con soggetti in fase di crescita, per realizzare un allenamento efficace occorre conoscere quali sono le particolarità della mobilità articolare ed il bisogno di essa dei vari gruppi d'età.

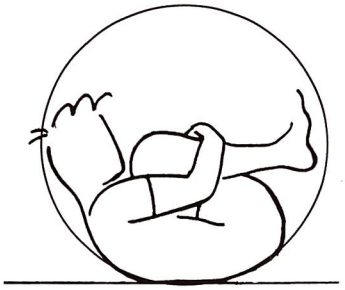


Fig. 16

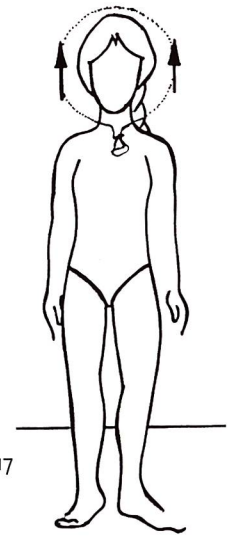


Fig. 17

L'allenamento della mobilità articolare nell'età prescolare e nella prima età scolare
Da molti punti di vista non ha senso utilizzare il tradizionale allenamento di stretching con i bambini piccoli. Infatti, da un lato non è adeguato alle caratteristiche della loro età, richiede loro di concentrarsi su un determinato gruppo muscolare e quindi o sollecita troppo o annoia i bambini. D'altro canto la maggior parte dei bambini non ha un senso del proprio corpo talmente sviluppato da fare acquisire un senso ai normali esercizi di allungamento. Inoltre i bambini piccoli generalmente dispongono di buone capacità di allungamento della loro muscolatura e di una buona mobilità delle articolazioni.

Migliorare il senso del proprio corpo
Un senso preciso del proprio corpo rappresenta la base per un eventuale allenamento della mobilità articolare.
Quando si lavora con i bambini occorre sfruttare il mondo delle loro esperienze per fare in modo che riescano a trovare come «vivere» il loro corpo in modo ludico e fantasioso. Gli esercizi debbono potere essere eseguiti quanto più dinamicamente possibile ed i bambini vanno motivati attraverso metafore ed immagini (figure) di movimento.

Esempi
- Diventa tondo come una palla (cfr. fig. 16).
- Fatti piccolo come un topolino e grande come un gigante.
- La tua schiena è come un tavolo, come il dorso inarcato di un gatto arrabbiato.
- Diventa rigido come una tavola.
- La tua testa è come un palloncino che si alza in aria (cfr. fig. 17).

Altre istruzioni ludiche e più complesse:
- Sei un pallone sgonfio che viene lentamente riempito d'aria, fino a gonfiarti completamente.
- Siete tutti dei robot e vi muovete quanto più possibile a scatti per la palestra, senza toccarvi.
- Siete dei pupazzi di neve coperti di ghiaccio. Al mattino sorge il sole e quindi i pupazzi si sciolgono.

L'allenamento della mobilità articolare con bambini di età scolare più avanzata ed all'inizio della pubertà
Proprio nella fase che la precede o durante la pubertà, in una classe scolastica, od in un gruppo di allenamento, spesso vi sono grandi differenze individuali, per cui ciò che può andare bene per uno, può essere controproducente per un altro. Spesso dovrebbe essere dedicata una maggiore attenzione a capacità di stabilizzazione delle articolazioni

Avviare cautamente ed in modo creativo alle tecniche di allungamento dello sport degli adulti
I bambini di età più avanzata hanno un senso del proprio corpo più sviluppato di quelli più giovani. Ad esempio, per vivere esperienze concentrate di allungamento, possono essere introdotte nozioni su come si svolgono i movimenti nei singoli sport. Ne sono alcuni buoni esempi i movimenti rallentati delle tecniche specifiche di uno sport (ad esempio, nel lancio del giavellotto assumere la posizione di lancio, allungarsi completamente nel tiro da fermo nella pallacanestro. Si tratta di esercizi molto validi, perché se vengono eseguiti dinamicamente ed in modo controllato rafforzano contemporaneamente gli antagonisti della muscolatura che deve essere allungata.

Durante la fase della spinta d'accrescimento occorrerebbe evitare esercizi forzati di allungamento, in quanto vi è una minore capacità di carico (di tolleranza) verso gli stimoli di allungamento.

Esercizi semplicissimi per bambini!

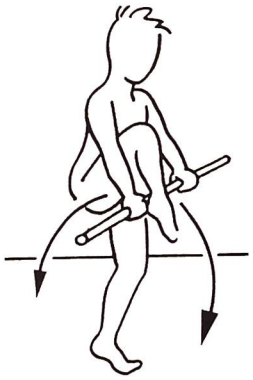


Fig. 18

Muscolatura posteriore degli arti inferiori
Tenere orizzontalmente una bacchetta e scavalcarla avanti ed indietro con una gamba.

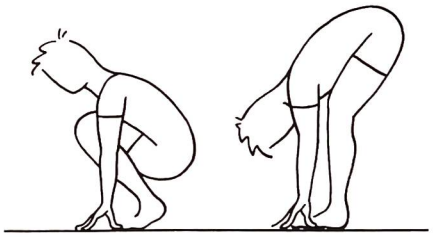


Fig. 19

Muscolatura anteriore degli arti inferiori
Dalla posizione di accosciata completa, arti superiori appoggiati a terra, estendere e piegare gli arti inferiori, senza staccare le mani da terra («suonare la fisarmonica»).

Fig. 20

In ginocchio, tronco inclinato all'indietro, arti superiori poggiati a terra dietro il tronco, spingere in avanti i glutei.

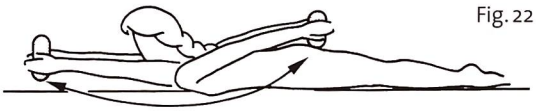


Fig. 22

Regione anteriore del tronco
Da supini: con gli arti superiori estesi fare passare un oggetto da una mano all'altra, dietro la nuca e davanti alla testa.

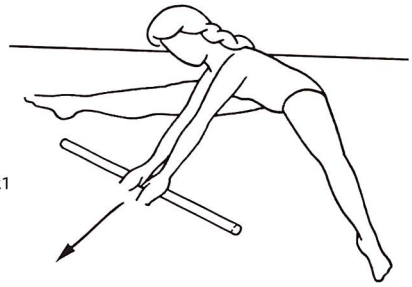


Fig. 21

Muscolatura interna degli arti inferiori
Stazione seduta, arti inferiori divaricati: fare rotolare avanti ed indietro una bacchetta (o una palla).

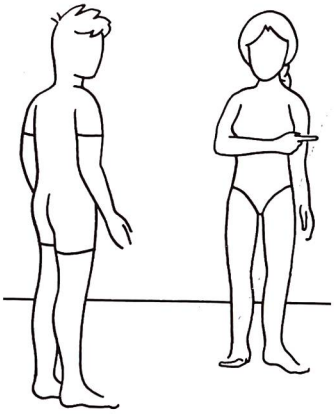


Fig. 23

Tratto cervicale della colonna vertebrale
In stazione eretta, o in decubito prono, seguire con la testa il movimento della mano di un compagno, senza muovere il corpo.

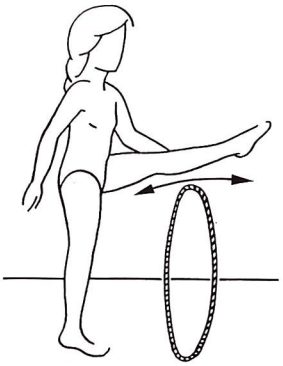


Fig. 24

Muscoli glutei e rotatori esterni
Con la mano mantenere in posizione verticale una bacchetta o un cerchio e fare passare sopra di essi un arto inferiore esteso.

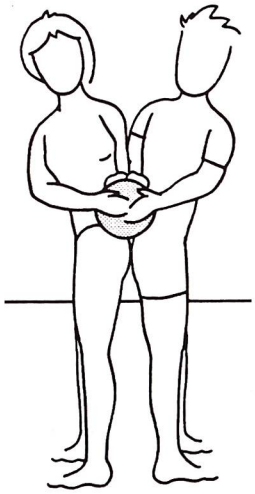


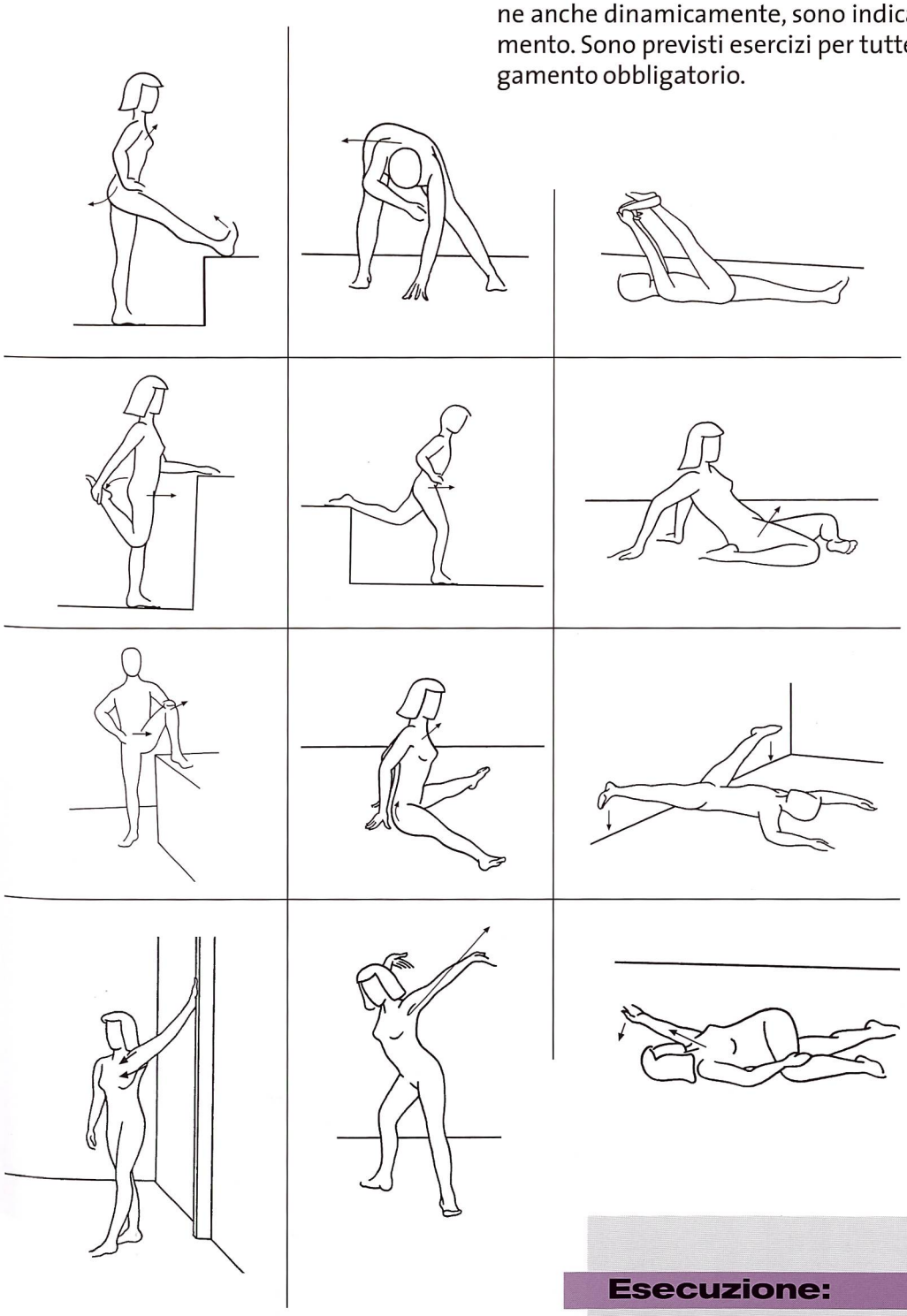
Fig. 25

Rotazione del tronco
In stazione eretta o seduta: schiena contro schiena, ruotare il tronco passando la palla ad un compagno.

HELVETIA PATRIA

Esercizi da portar via

Questa pagina può essere usata come modello da fotocopiare per il post-allungamento. Quegli esercizi, che si possono eseguire bene anche dinamicamente, sono indicati anche per il pre-allungamento. Sono previsti esercizi per tutte e cinque le regioni d'allungamento obbligatorio.



Muscoli posteriori della gamba

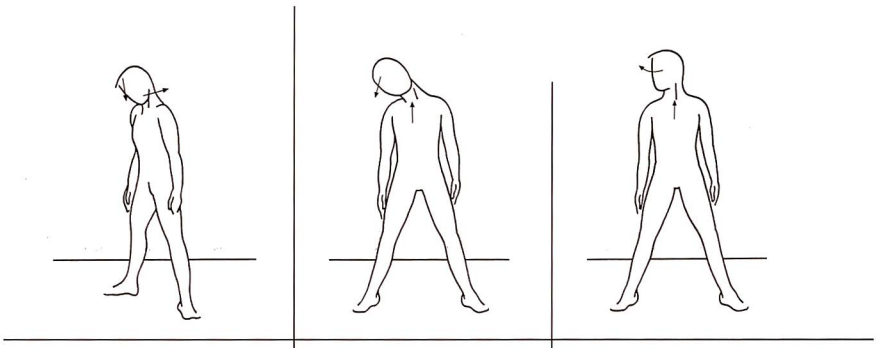
Muscoli anteriori della gamba

Muscoli interni della gamba

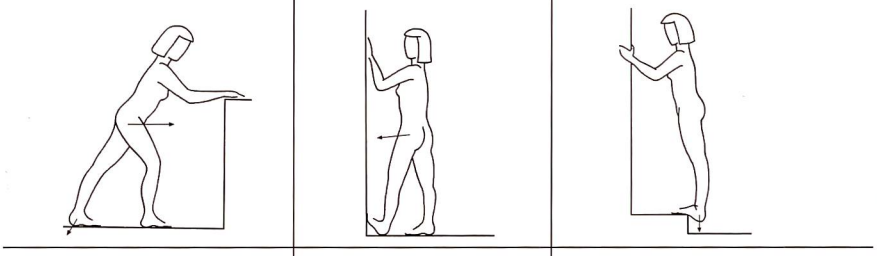
Muscoli anteriori del busto

Esecuzione:

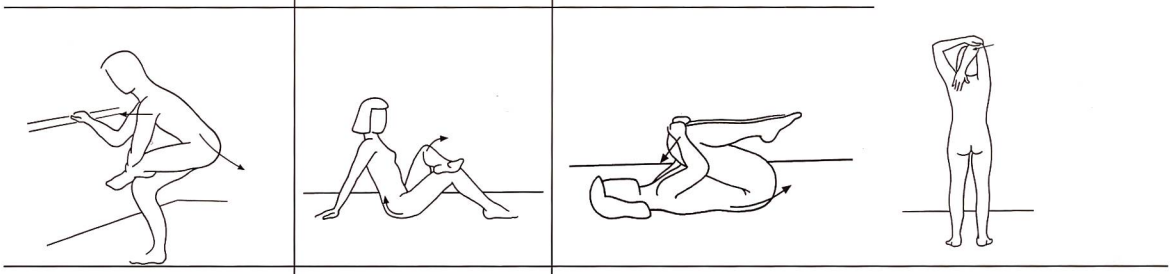
- La posizione di allungamento consigliata va assunta in modo preciso (evitare un piegamento massimo della colonna vertebrale).
- Concentrarsi sulla regione da allungare.
- Eseguire un allungamento statico con movimento (cioè con piccoli movimenti di molleggio nella regione da allungare).
- In ogni posizione d'allungamento espirare ed inspirare una volta profondamente e frattanto lasciare che la respirazione segua il suo ritmo normale.

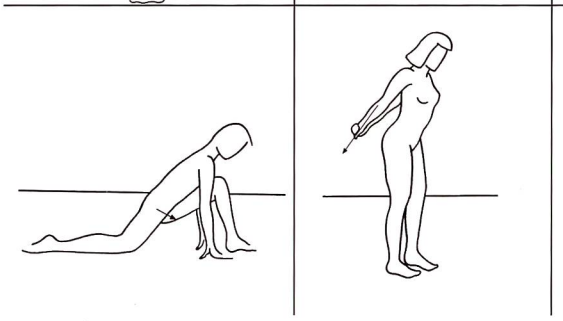


Vertebre cervicali, regione dorsale superiore



Altri esercizi da scegliere in base alla disciplina sportiva





Corso «mobile» con Karin Albrecht

Karin Albrecht è non solo autrice di libri, ma in primo luogo una esperta che trasmette le proprie conoscenze in numerosi corsi. Con questo «Allungamento prima e dopo l'attività sportiva», «mobile» organizza un corso speciale curato di persona da Karin Albrecht. I membri del mobile*club* possono approfittare di condizioni particolarmente vantaggiose.

Allungamento prima e dopo l'attività sportiva
Data: domenica 9 settembre 2001
Orario: dalle 9.30 alle 17.00
Luogo: Cham
Direzione: Karin Albrecht
Spese: lettori: Fr. 210.– (anziché Fr. 220.–), membri del mobile*club*: Fr. 180.–
Iscrizioni: tramite il tagliando da inoltrare a: mobile*club*, Berhard Rentsch, Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, telefono 032/397 52 55, fax 032/327 64 78.
E-mail: bernhard.rentsch@ba spo.admin.ch
Il numero dei partecipanti è limitato. Le iscrizioni verranno considerate secondo l'ordine di arrivo in redazione.

Iscrizione al corso di Karin Albrecht «Allungamento prima e dopo l'attività sportiva», il 9 settembre 2001 a Cham:

Nome e Cognome _____

Indirizzo _____

NPA / Località _____

Telefono _____

E-mail _____

☐ Non membro del mobile*club* (se è interessato ad iscriversi, utilizzi il tagliando a pagina 51)
☐ Membro del mobile*club*
Inviare per posta/fax a: mobile*club*, Bernhard Rentsch, Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, fax 032 / 327 64 78

HELVETIA PATRIA