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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 7

Artikel: Lo stretching : come, quando, dove e perchè eseguire degli esercizi di stiramento?

Autor: Bomio, Flavio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000347

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: 10.12.2025

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

Lo stretching

Come, quando, dove e perchè eseguire degli esercizi di stiramento?

di Flavio Bomio

L'allenamento della mobilità è parte integrante ormai di qualsiasi programma di allenamento a medio e a lungo termine. È soprattutto grazie a un appropriato programma di esercizi di stiramento che la mobilità viene allenata e migliorata. Tramite degli esercizi di stiramento (conosciuti in tutto il mondo con la denominazione anglosassone di «stretching») si cerca di ridare il tono normale alla muscolatura dello scheletro. Una muscolatura troppo o mal sollecitata tende ad accorciarsi; una muscolatura non abbastanza sollecitata o tesa può essere a sua volta la causa di dolori e di movimenti disarmonici. Così, attraverso un programma appropriato di esercizi di stiramento *si migliora la qualità del movimento* e allo stesso tempo *si prevengono lesioni e altre sgradevoli ferite* dovute al sovraccarico della muscolatura.

Definizioni e chiarimenti

La mobilità può essere molto sommariamente definita come «la possibilità massima di movimento» nel complesso delle articolazioni.

Lo scopo dell'allenamento della mobilità consiste appunto nel migliorare al massimo quest'ampiezza.

L'allenamento della mobilità nel nuoto avviene tramite una serie di esercizi di stiramento (stretching).

Gli effetti principali dell'allenamento della mobilità sono:

a) *un incremento della (capacità di) prestazione del muscolo.*
Infatti grazie ad una migliore irrorazione sanguigna la stanchezza (leggi l'accumulo di acido lattico, che viene così assorbito meglio) viene allontanata.

b) *la diminuzione del pericolo di ferite ai muscoli, alle articolazioni.*
Il rafforzamento costante dei tendini allontana la possibilità di strappi muscolari. È di conseguenza possibile un miglioramento anche nell'allestimento della forza.

c) *il miglioramento della tecnica.*
Grazie alla mobilità acquisita, la capacità di esecuzione di movimenti altrimenti difficili o perlomeno ostici è decisamente migliorata. La mobilità permette una migliore esecuzione di movimenti in acqua (possibilità di transfert) e una migliore trazione subacquea.

Osservazioni pratiche a proposito dell'allenamento della mobilità

1. Un programma completo di esercizi di stiramento richiede *15-20 minuti* di lavoro.
2. Può essere eseguito *prima o dopo* l'allenamento. *Eseguendoli prima,* questi esercizi servono soprattutto a riscaldare il muscolo, a prepararlo allo sforzo successivo. *Eseguendoli dopo* (a muscolo «caldo») la possibilità di raggiungere un'ampiezza di movimento massima è migliore: l'esercizio permette quindi un miglioramento più grande della mobilità. È opportuno di conseguenza eseguire il programma completo a volte prima e a volte dopo l'allenamento.
3. Gli esercizi di mobilità sono *parte integrante* di qualsiasi messa-in-moto (riscaldamento).
4. *Mai eseguire degli esercizi a freddo.* Ricordarsi di eseguire alcuni esercizi di riscaldamento e di scioglimento prima dell'allenamento della mobilità.
5. Gli esercizi *possono essere eseguiti dappertutto:* in palestra, in camera, ai bordi della vasca. Se eseguiti all'aperto, si dovrebbe fare attenzione a non scegliere un luogo particolarmente esposto alle correnti d'aria.
6. È molto importante che durante l'esecuzione degli esercizi ci sia la *massima concentrazione.* Evitare quindi le chiacchiere, le risate, i commenti ironici che non fanno altro che distogliere gli atleti, non permettendo loro un'esecuzione accurata e precisa.
7. L'*esecuzione* degli esercizi deve essere *lenta, uniforme e controllata.* Lo stato di tensione muscolare e la mobilità variano da individuo a individuo: gli esercizi devono quindi essere adattati individualmente. Soprattutto negli esercizi a due il partner deve, in ogni momento, essere attento alla possibilità dell'estensione del movimento. Deve quindi evitare di prolungare troppo a lungo l'esercizio e di spingere l'angolo di esecuzione al di là delle possibilità reali.
8. Gli esercizi devono durare *15-20 secondi.* (Si fa notare che nei programmi di rieducazione muscolare gli esercizi devono durare al minimo 20-30 secondi).
9. Durante l'esecuzione degli esercizi a due, al fine di migliorare sensibilmente la mobilità articolare, è giudizioso che l'atleta opponga una *resistenza graduale nella direzione opposta* a quella prevista dall'esercizio *prima* dell'esecuzione dell'esercizio stesso. Quando il partner diminuirà questa resistenza, gradualmente si passerà all'esecuzione dell'esercizio vero e proprio, tenendo però presente che lo stiramento deve essere effettuato in modo uniforme.
10. Negli esercizi a due ricordarsi di *formare delle coppie tenendo presente la statura, la forza e il peso* degli atleti. Evitare di accoppiare elementi troppo diversi l'uno dall'altro.
11. Durante l'esecuzione degli esercizi occorre *respirare normalmente:* evitare di trattenere il fiato, o di bloccare la respirazione.

La scelta degli esercizi

Nella scelta degli esercizi che presentiamo in seguito abbiamo tenuto conto di suggerimenti di tutti: colleghi, atleti, pubblicazioni varie. La scelta degli esercizi non è però stata casuale; abbiamo seguito un criterio di progressione duplice, e cioè:

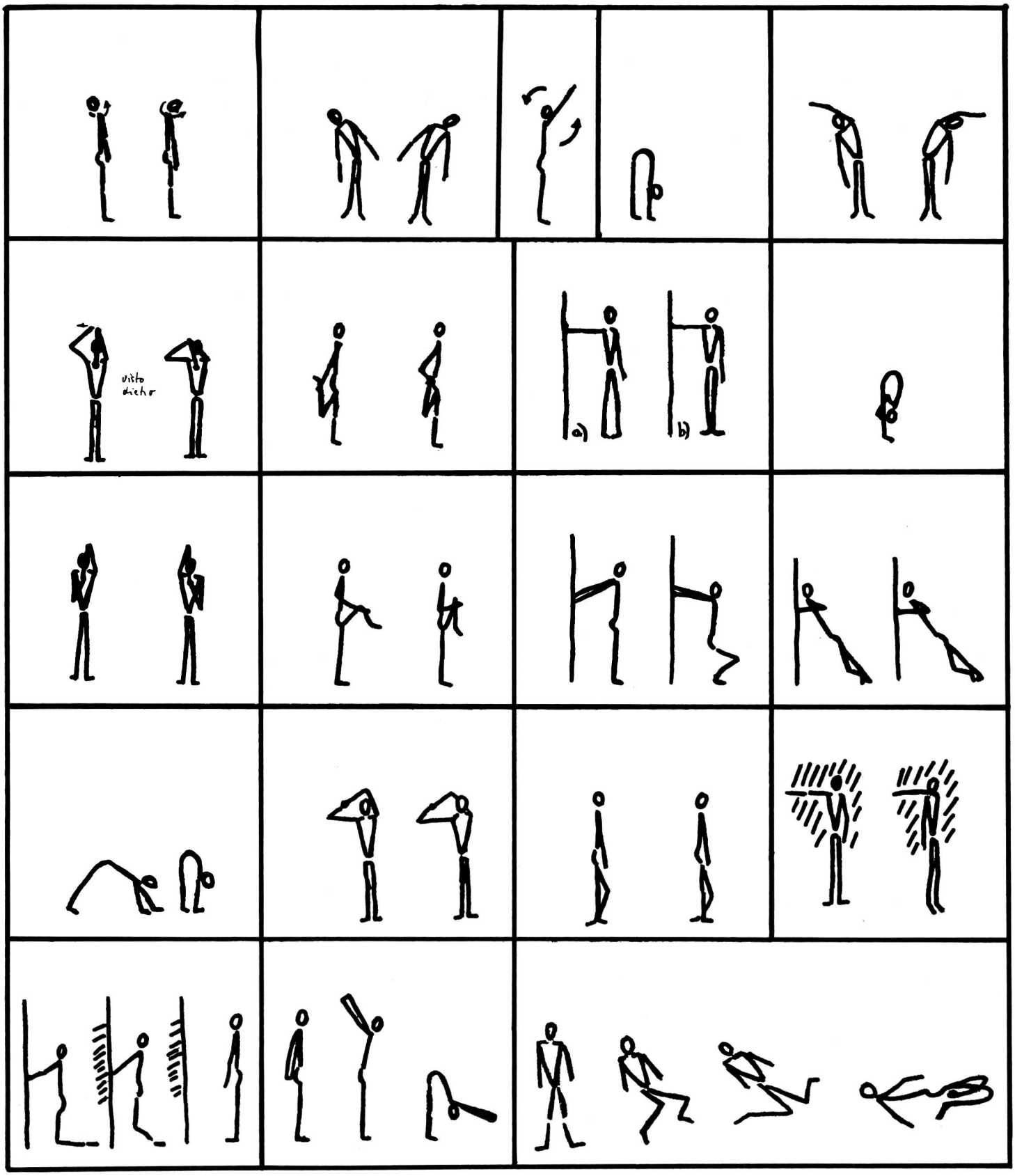
1. dagli esercizi individuali in piedi agli esercizi a due, passando per gli esercizi individuali a terra;
2. nelle singole parti ho scelto il criterio che tiene conto del passaggio dall'alto verso il basso.

Gli esercizi presentati sono molti, ma non sono esaustivi. Una scelta non può essere completa e non lo vuole nemmeno essere, per evidenti limiti di spazio e di fantasia. E non lo vuole perchè la possibilità di completare quanto viene proposto, seguendo così il principio della creatività nell'allestimento, deve esserci realmente.

Un'ulteriore scelta di una decina di esercizi (nelle tre parti) da eseguire giornalmente rappresenta un allenamento costante dell'efficienza fisica che deve essere mantenuto anche nei periodi di riposo e anche ad attività agonistica terminata. □

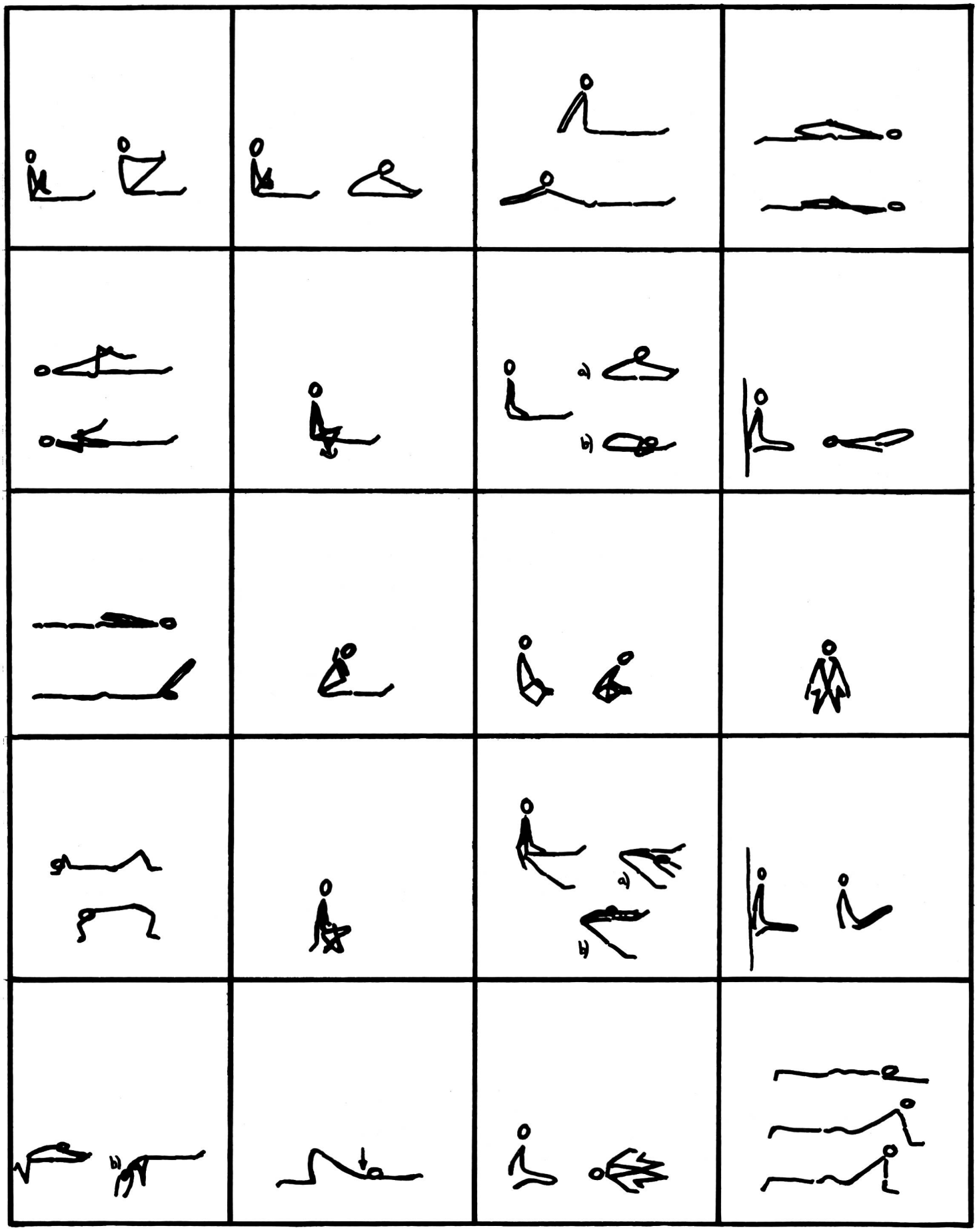
Preparazione a secco del nuotatore

Esercizi in piedi
Scelta e ideazione degli esercizi: Flavio Bomio
Realizzazione grafica: Rolando Neiger



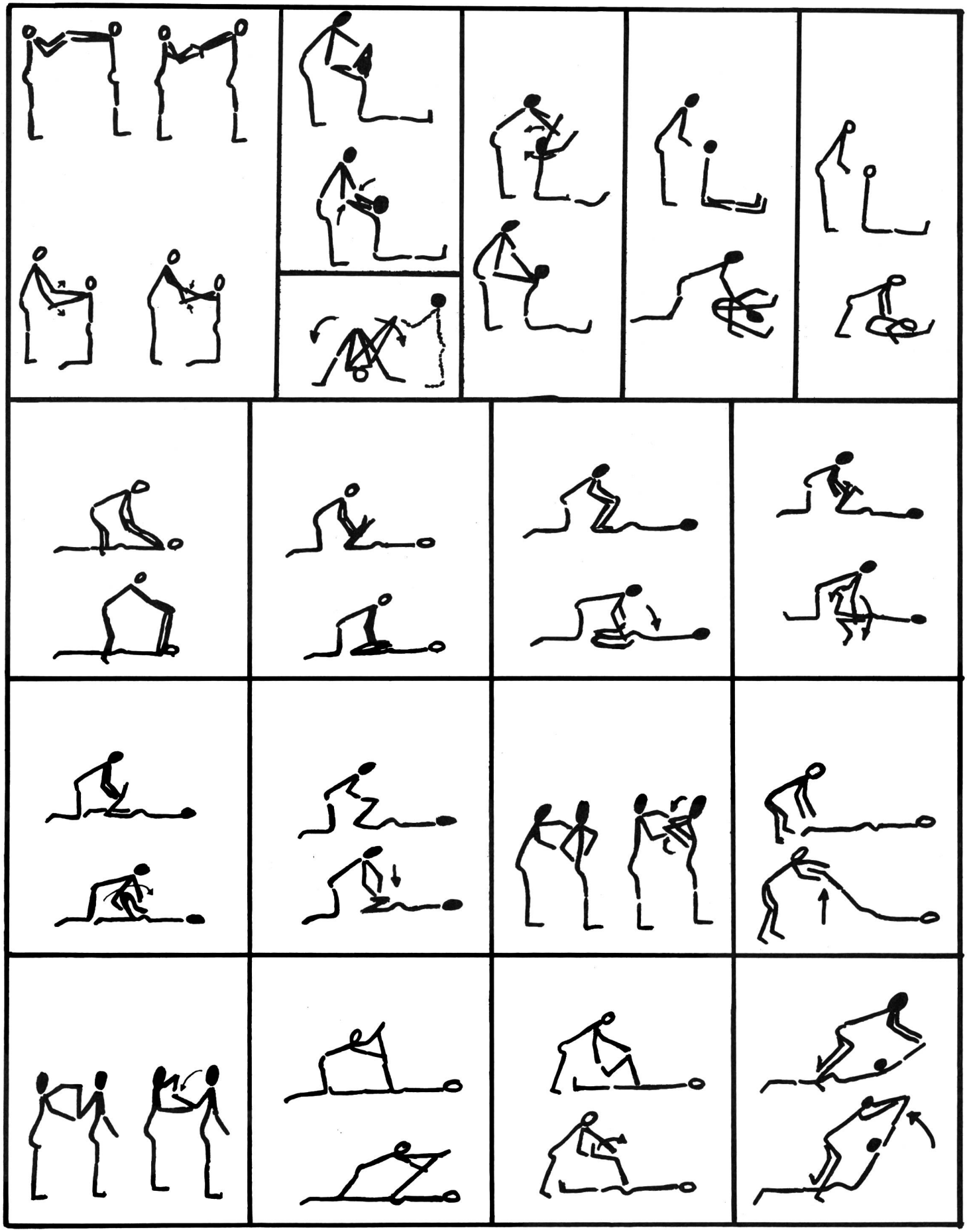
Preparazione a secco del nuotatore

Esercizi a terra
Scelta e ideazione degli esercizi: Flavio Bomio
Realizzazione grafica: Rolando Neiger



Preparazione a secco del nuotatore

Esercizi a coppie
Scelta e ideazione degli esercizi: Flavio Bomio
Realizzazione grafica: Rolando Neiger



MACOLIN 7/83

I nuovi test svizzeri di nuoto

Mezzi per determinare gli obiettivi e pianificare l'insegnamento

I nuovi test svizzeri di nuoto, attesi da tempo, sono «nati». L'Interassociazione per il nuoto (IAN), la Federazione svizzera di nuoto (FSN) e la Società svizzera di salvataggio (SSS), hanno collaborato all'elaborazione di un nuovo concetto di test entrato in vigore il 1° gennaio 1983. Grazie ad una parziale ristrutturazione dei test dell'IAN fino ad allora esistenti, alla coordinazione dei dipartimenti specializzati della FSN unitamente all'introduzione dei test di salvataggio, pianificati dalla SSS per l'anno giubilare, è stato possibile creare nuovi test, che comprendono *tutte le discipline specifiche* (nuoto, tuffi, pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvataggio) e *tutte le classi d'età e livelli di prestazione.*

Obiettivi della serie di test

L'IAN, in collaborazione con le sue associazioni membre, vuole promuovere lo sviluppo di massa e raggiungere tutti gli interessati, attivi nel nuoto svizzero. I test possono aiutare i capi corso e i maestri a determinare gli obiettivi e a pianificare la materia.

I test della serie di preparazione (Granchio, Cavalluccio marino, Rana, Pinguino) devono rappresentare uno stimolo d'apprendimento per i principianti, per gli allievi dell'asilo e quelli del 1° grado.
Con il test Pinguino, che ha completato i 3 test preparatori già esistenti, si è inserito, nella serie di perfezionamento (1-4), un ulteriore passo d'apprendimento. Tutti i test da 1 a 4 devono introdurre l'allievo nuotatore, già assuefatto in modo diversificato nelle attività acquatiche, che ha superato i test di preparazione in una delle diverse specialità (nuoto, tuffi, pallanuoto, nuoto sincronizzato, salvataggio). Si costituiscono così, molto semplicemente, i primi test della serie di perfezionamento.
I *test combinati* occupano una posizione particolare. Devono dimostrare la varietà del nuoto, questo come continuazione dei test di nuoto sperimentati da 26 anni. I test combinati comprendono gli esercizi imposti di nuoto, di salvataggio, unitamente ad esercizi a scelta riguardanti i tuffi, il nuoto sincronizzato e la pallanuoto. I maestri (di nuoto) dovrebbero raggiungere, con i test combinati, soprattutto una base di lavoro pratica allo scopo d'offrire agli allievi un insegnamento vasto e diversificato.
I *test della serie di prestazione* devono trovare il loro posto nelle società, nello sport scolastico facoltativo, nell'insegnamento dello sport al 4° livello e nelle scuole superiori.

Si indirizzano ai giovani che si esercitano regolarmente e agli adulti, che possono utilizzare i test come controllo della riuscita dell'allenamento e come paragone di prestazioni. Anche i non competitori devono, grazie ai test 5-8, trovare lo stimolo per esercitarsi regolarmente.

Struttura dei test

I test sono suddivisi in 3 serie di 4 test (serie di preparazione, di perfezionamento e di prestazione). Ogni serie è caratterizzata da un distintivo di un determinato colore: tutti i distintivi 1 e 5 sono blu, 2 e 6 verdi, 3 e 7 rossi, 4 e 8 unitamente ad altri distintivi maggiori sono giallo oro.
I test dovrebbero illustrare, grazie a piccole fasi d'apprendimento, tutta la progressione a partire dal principiante fino allo specialista e al polivalente. Ed è per questo motivo che anche nei test stessi si è voluto seguire la stessa struttura, cioè aumentare a poco a poco la difficoltà degli esercizi.

IAN come centro di distribuzione

L'IAN, la FSN e la SSS formano, secondo un accordo prestabilito, un gruppo che intende sviluppare, propagare e distribuire i nuovi test svizzeri di nuoto.
Il segretariato dell'IAN, casella postale, 8038 Zurigo è il centro di distribuzione di tutte le serie di test, questo per semplificare l'ordinazione.

Visione d'assieme:
Test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto

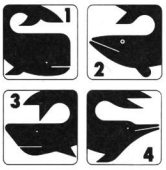
Serie di preparazione
Test di preparazione

Granchio
Cavalluccio marino
Rana
Pinguino

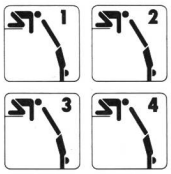
Serie di perfezionamento

Test combinato 1-4

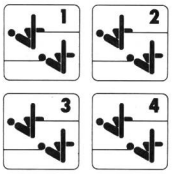
Nuoto 1-4



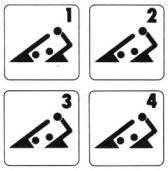
Tuffi 1-4



Nuoto sincronizzato 1-4



Pallanuoto 1-4

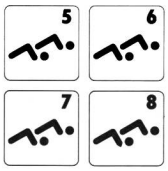


Nuoto di salvataggio 1-4

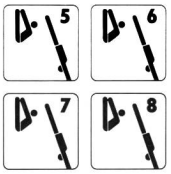
Serie di prestazione

Nuoto a tappe 20 km/50 km/150 km

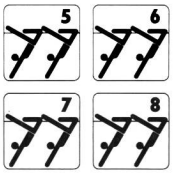
Nuoto 5-8



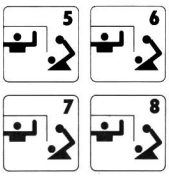
Tuffi 5-8



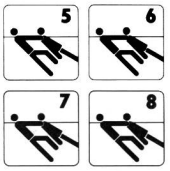
Nuoto sincronizzato 5-8



Pallanuoto 5-8



Nuoto di salvataggio 5-8



Editore:

Interassociazione per il nuoto (IAN), organizzazione mantello di tutte le associazioni e istituzioni interessate al nuoto svizzero.

Con i diversi test, l'Interassociazione per il nuoto intende incoraggiare lo sviluppo di tutte le discipline sportive del nuoto.

I test sono intesi come stimolo e possono aiutare gli insegnanti e gli istruttori nel fissare gli obiettivi d'insegnamento e nel programmare la loro materia.

Membri:

Federazione svizzera di nuoto
Società svizzera di salvataggio
Associazione svizzera per lo sport nella scuola
Associazione svizzera dei bagnini
Società federale di ginnastica
Associazione svizzera di ginnastica femminile

Federazione svizzera delle ginnaste cattoliche
Federazione operaia svizzera di ginnastica e sport
Federazione cattolica svizzera di ginnastica e sport
Federazione degli invalidi sportivi
Federazione svizzera degli esploratori

Associazione svizzera di tecnica sanitaria
Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin
Politecnico federale di Zurigo-Corsi per l'educazione fisica
Istituto di educazione fisica e sport dell'università di Berna
Sezione per lo sport militare del DMF □