

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	55 (1998)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	L'allenamento della mobilità : come eseguirlo nel modo giusto?
<b>Autor:</b>	Weber, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999362">https://doi.org/10.5169/seals-999362</a>

### 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:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 circonstante, 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 accorcianno) 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 sia 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 disponibilità 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 (eccezione 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 vogliono esporre bambini nell'età della crescita a ampiezze di movimento estreme (e quindi non fisiologiche). Le conseguenze, di cui nessuno può assumersi la responsabilità, potrebbero essere lesioni permanenti dei tessuti connettivi e di sostegno o persino deformazioni delle articolazioni. ■

Trad. cic