

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Di Elia Bartolini

Metodologie e mentalità nello stretching



V



Stretching, troppa teoria?

Sotto un punto di vista teorico lo stretching è dato dall'allontanamento dell'inserzione dall'origine di una data muscolatura.

Va subito fatta una distinzione tra mobilità fisiologica e range di mobilità funzionale per affrontare il discorso che verrà con chiarezza.

- Si definisce mobilità fisiologica quella mobilità che prevede l'esplorazione di range *fisiologici*, vale a dire attinenti al corretto funzionamento di una determinata articolazione.
- Per range di mobilità funzionale si intende invece un range di movimento che deve essere ricoperto o esplorato in funzione di una specifica richiesta.



Perché si esegue stretching?

- Ripristino/sviluppo di un range fisiologico andato perso con inattività o atteggiamenti errati protratti nel tempo.
- Sviluppo di range articolari richiesti in una determinata attività.
- Stretching for stretching's sake. Faccio stretching perché mi piace e voglio raggiungere una determinata posizione per gloria personale.

Premessa: d'ora in avanti ci occuperemo degli ultimi due punti. Sviluppare un range articolare funzionale alla propria attività o soddisfazione personale.

Il primo punto è più di pertinenza medico/fisioterapica.

Stretching for stretching's sake.



La teoria incontra la pratica

Partendo da evidenze teoriche si è capito come certi meccanismi di “blocco” messi in atto dal corpo possano essere ingannati o migliorati grazie a specifiche metodologie che hanno come scopo quello di migliorare un range di movimento.

Le principali metodologie di cui parleremo sono:

- Lo stretching passivo.
- Lo stretching PNF.
- Lo stretching caricato (loaded stretching).

Non in tutte vale il discorso dell'incontro teoria / pratica, anzi, molto spesso ci si affida più ad evidenze *empiriche*, piuttosto che teoriche.

L'ideale è l'equilibrio tra le due.

LO STRETCHING PASSIVO



Passivo, ma non troppo!

Lo stretching passivo è la maniera più “semplice” per rilassare la muscolatura in una determinata posizione.

A seconda della posizione che si esegue si possono mettere in pratica diverse strategie per migliorare la sensazione di allungamento ed in questo caso sta al praticante o allenatore sapere come metterle in atto.

Nonostante la diversità delle posizioni il punto in comune per lo stretching passivo è cercare un allungamento crescente. Per questo dico che bisogna sì restare passivamente in posizione, ma sempre con l'intento di migliorare la propria performance.

PRO E CONTRO
DELLO STRETCHING PASSIVO



Limiti e pregi dello stretching passivo

I vantaggi dello stretching passivo sono:

- Insegna a percepire l'allungamento, la sua localizzazione ed intensità.
- E' la base delle altre metodologie di stretching.

Gli svantaggi invece:

- In molte pose di allungamento non c'è sufficiente stimolo a produrre un miglioramento significativo del range di movimento. Da qui il principio di utilità.
- Stare passivamente in posizione, soprattutto se la posizione è difficile, spesso porta ad irrigidirsi piuttosto che rilassarsi.

LO STRETCHING PNF



Stretching PNF dalla teoria alla pratica

Lo stretching PNF sfrutta un meccanismo di risposta del corpo creato da una contrazione volontaria di una data muscolatura mentre quest'ultima si trova in uno stato di allungamento. Questa contrazione volontaria inganna i "propriocettori" muscolari (fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi) che di risposta rilassano per un breve periodo la muscolatura.

In pratica come si esegue lo stretching PNF?

- Si parte da una posizione di allungamento.
- Si contrae la muscolatura contro una resistenza (esterna o creata dal corpo).
- Si interrompe la contrazione.
- Si ricerca una posizione di maggior allungamento.
- Si ripete il processo o si conclude la posizione con dello stretching passivo.

I numeri del PNF

5"/20"

Secondi di contrazione

A seconda della muscolatura interessata. Più è grande il muscolo, più secondi saranno necessari per un effetto soddisfacente e viceversa.

1/5

Contrazioni PNF

Dipende da quanto range si riesce a guadagnare. Solitamente 3 è il numero consigliato e più utilizzato nella pratica.

5/20

Respiri in posa passiva

Tra le contrazioni PNF è fondamentale una fase di rilassamento neuro/muscolare che può avere una durata differente compresa tra 5 e 20 respiri. Solitamente dopo l'ultima contrazione la posa viene mantenuta più a lungo.

LOADED STRETCHING



Loaded stretching (ma) non per forza loaded

Non esiste una vera e propria definizione di loaded stretching. Sulla pratica questa metodologia consiste nel trovare dei modi per incrementare l'allungamento in delle date pose.

Tale aiuto può essere fornito da:

- Un peso esterno.
- Un partner.
- Tirarsi/spingersi in una data posizione.



Peso esterno

Partner

Auto/assistenza



Loaded stretching

Il loaded stretching può seguire lo stesso funzionamento dello stretching passivo e dello stretching dinamico (entrare ed uscire da una posizione di allungamento) e ciò che sulla pratica sembra favorire maggiormente l'aumento di range di movimento è l'unione tra i due.

- Si eseguono delle ripetizioni dinamiche per consentire alla fascia ed ai tessuti molli di meglio adattarsi alla posizione di allungamento e favorire un aumento di range.
- Si conclude con una posa passiva mediamente rilassata per rilassare il proprio sistema nervoso in posizione.

IL PRINCIPIO DI UTILITA'



Saper scegliere è ciò che fa la differenza

Nonostante le variabili introdotte finora siano relativamente basse, ci si accorge di quante diverse possibilità si hanno nel fare allungamento.

Il gran numero di informazioni è un'arma a doppio taglio:

- Da una parte porta alla luce diversi metodi e strategie.
- Dall'altra, se non si sa selezionare tali metodi e non si mantiene un approccio basato principalmente sulla pratica, si rischia di cadere vittime della “paralisi da analisi” ovvero l'indecisione su cosa fare che porta al non fare nulla.



Il principio di utilità

Il principio di utilità cerca di fare questo: selezionare quello che porta più risultati e scartare il resto, in modo tale da massimizzare i propri miglioramenti nel minor tempo possibile e con il minor impegno di energie possibile (gestione efficiente del proprio tempo ed energie).

Da cosa si viene guidati nel principio di utilità?

- Se una posa può essere resa più intensa grazie a diverse strategie come l'utilizzo di un peso, la tirata/spinta delle braccia/gambe o l'utilizzo di un partner, si preferisce tale variante a quella senza.
- Se durante la posa che si vuole migliorare è possibile eseguire delle contrazioni PNF, si può eseguire sostituendo la variante senza.
- Se un esercizio A porta miglioramenti direttamente correlati al proprio obiettivo (qualunque esso sia) ed indirettamente anche ad un esercizio B, ci si concentra solo sull'esercizio A.



Meglio così...



...così...



... o così?

**Variante classica****Variante con utilizzo di peso**

Maggior efficacia

In questo caso pur trattandosi della medesima posa di allungamento la seconda variante ha la precedenza sulla prima in quanto è in grado di portare più intensità e di conseguenza potenziali guadagni di range in posizione.



Selezione degli esercizi

La pratica di alcuni esercizi è in grado di portare guadagni di range di movimento indirettamente anche in altri esercizi.

Tuttavia è comunque presente il rovescio della medaglia, alcuni esercizi molto specifici possono far migliorare in altri complessi (come la spaccata frontale ed il frog stretch).

In linea generale, soprattutto in presenza di limiti di tempo, è preferibile selezionare gli esercizi più efficaci che portano benefici indirettamente anche ad altri.

“That’s all folks!”

Warner Bros, Looney Tunes, 1930



Metodologie e mentalità nello stretching con Elia Bartolini

**Grazie per
l'attenzione**

