Tesi sull'allungamento

Autor(en): **Hegner, Jost**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999366

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

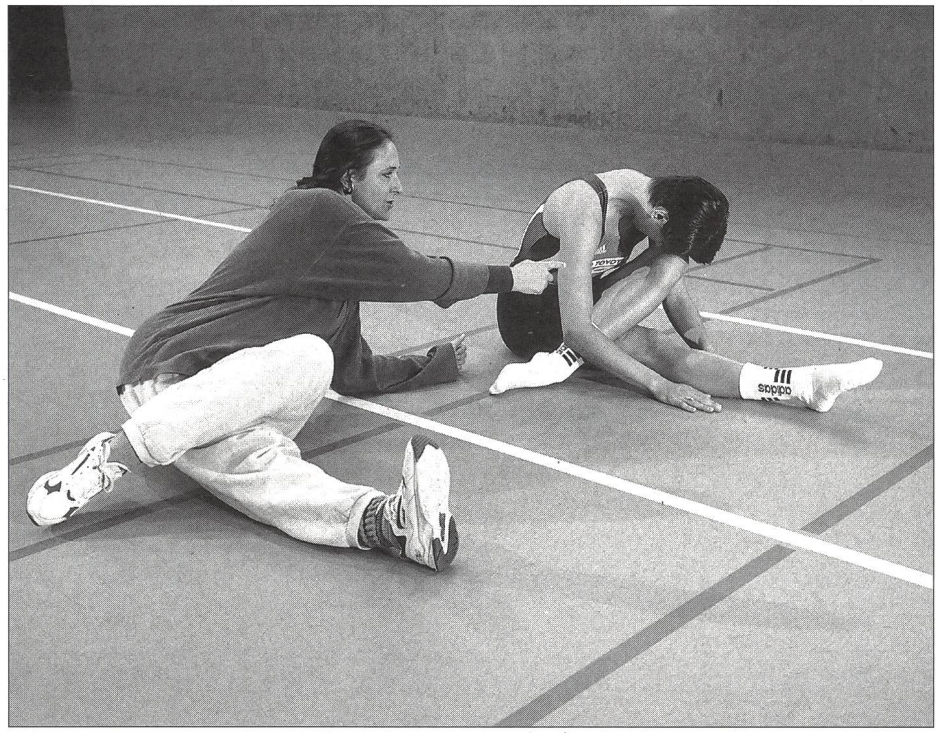
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tesi sull'allungamento

di Jost Hegner

Le ricerche scientifiche degli ultimi anni sull'allungamento hanno portato a risultati contrastanti. Sugli effetti delle diverse tecniche di allungamento si può essere di diverso parere; la superiorità dello «stretching», dell'allungamento statico, nei confronti dell'allungamento dinamico non è provata.



Sulla base delle varie esperienze pratiche si possono formulare le seguenti tesi:

1 Contrarre+rilasciare, allungare+sciogliere, stirare+rilassare, sono tutte misure valide dal punto di vista funzionale, della salute e come complemento all'allenamento. Esse sostengono la «coscienza del proprio corpo» e il benessere, servono alla regolazione del tono muscolare e fanno parte della cura quotidiana dell'apparato locomotore e di sostegno, in particolare del sistema neuromuscolare.

2 Lo «stretching» può senz'altro completare il «warm up» dinamico come preparazione all'attività sportiva, ma non certo sostituire il «riscaldamento» e il «ritorno alla calma».

3 Sia l'allungamento statico (attivo e passivo) che dinamico (attivo e passivo) possono contribuire a rendere ottimale la mobilità.

4 Un allungamento fatto a scatti e senza controllare il movimento può portare a danni dell'apparato locomotore attivo e passivo ed è pertanto da evitare.

Jost Hegner è docente presso l'Istituto dello sport e della scienza dello sport dell'Università di Berna e presso il corso di formazione per allenatori dell'AOS.

Se ci si debba allungare in modo statico o dinamico, passivo o attivo, è questione dei bisogni individuali nella situazione particolare.

5 Nell'allungamento statico il tono muscolare viene rafforzato più che ridotto, e l'irrorazione sanguigna non può quindi essere ottimizzata con una misura del genere.

6 È contestato il fatto che l'allungamento statico rappresenti una misura efficace per la prevenzione delle lesioni sportive. Certo è che con lo stretching, dopo uno sforzo esagerato ed eccentrico di un muscolo, non si possono sanare eventuali danni arrecati alle fibre muscolari (indolenzimento dei muscoli).

7 Subito dopo un'attività fisica intensa si dovrebbe tornare alla calma in modo rilassato, sciolto e dinamico, ma non eseguire allungamenti statici di lunga durata.

8 Il riflesso dell'allungamento non serve a «proteggere». Esso serve alla regolazione del movimento e compare nel caso di modificazioni della lunghezza del muscolo «impreviste», repentine e improvvise. Non può quindi servire come base per l'elaborazione delle «regole dello stretching».

9 Il tono muscolare viene influenzato fra le altre cose anche da fattori psicologici, e gli accorciamenti hanno cause emotive. Ciò significa che «squilibri muscolari» sono fenomeni non soltanto strutturali ma soprattutto funzionali, appunto «neuro muscolari». È pertanto molto importante che durante l'allungamento ci «sciogliamo e rilassiamo» in modo consapevole. ■

Trad.: Cic.