

Riscaldamento e stretching

Bill Foran è stato fondatore ed ex-presidente della NBCCA, l'associazione dei preparatori atletici della NBA. Ricopre questo ruolo nei Miami Heat da 14 anni, ora anche come assistente allenatore/preparatore atletico. Ha iniziato a Washington State e poi è passato alla Miami University. E' autore di due libri sull'argomento, di cui uno anche con altri preparatori atletici dell'NBA

Vinny Aquilino è massofisioterapista dal 1986. Da cinque anni è terapeuta neuromuscolare dei Miami Heat, con il compito della terapia di massaggio neuromuscolare e di creare esercizi di flessibilità per i giocatori.

Oggi, in un mondo così competitivo come quello dello sport, gli atleti devono avere un vantaggio in più e questo più consiste in una valida routine di riscaldamento e stretching. Spesso poco considerata da alcuni allenatori e da molti atleti, la flessibilità dei muscoli con un ampio raggio di movimento delle giunture, assicurerà agli atleti una migliore performance atletica, minori infortuni, un più veloce recupero degli infortuni ai tessuti molli, sollievo dallo stress ed un più rilassato tessuto connettivo in tutto il corpo.

Vi sono molte tecniche di stretching disponibili per un atleta. Solo per menzionarne alcune: facilitazione neuromuscolare propriocettiva, inibizione reciproca, e stretching statico mantenuto per almeno 60". Il metodo di stretching che abbiamo adottato per riscaldare i muscoli, migliorare la flessibilità e preparare al meglio l'atleta per la competizione è stato sviluppato da Aaron L. Mattes ed è chiamato **Active Isolated Stretching (AIS)**, cioè stretching isolato attivo.

Questo stretching è differente rispetto a quello convenzionale per il fatto che l'allungamento è mantenuto per 1-2 secondi, con numerose ripetizioni (8-10). La premessa alla base di questa tecnica è che quando un muscolo è tenuto in allungamento per un periodo di tempo troppo lungo, il muscolo attiva il riflesso di allungamento, che causa al muscolo di contrarsi per proteggersi e, quindi, annulla il beneficio dell'allungamento. Lo scopo di ogni ripetizione in questo metodo è quello di allungare ogni volta un po' di più il muscolo, sempre rimanendo all'interno della zona di comfort e, quindi, di aumentare la flessibilità ed il raggio di movimento.

Riscaldamento

Iniziamo la sessione di stretching con un buon riscaldamento, che è essenziale per preparare il giocatore all'allenamento o alla partita. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, il che permette un miglior e più ampio raggio di allungamento. Vi sono diversi modi di fare riscaldamento. Si può iniziare su una cyclette per aumentare la temperatura corporea oppure muoversi lungo il campo avanti ed indietro prima di fare stretching. Questi movimenti lungo il campo includono la corsa con ginocchia alte, quella calciando all'indietro, quella correndo a zig-zag, balzi con le ginocchia alte, balzi di potenza, movimenti carioca (alternando un piede davanti all'altro), scivolamenti laterali, passi molto lunghi estendendo in avanti una gamba e poi l'altra. Ci appoggiamo poi al muro per scaldare lateralmente e poi avanti ed indietro. Dopo questi movimenti, ci mettiamo in circolo e facciamo stretching.

REGOLE BASE DELL'AIS

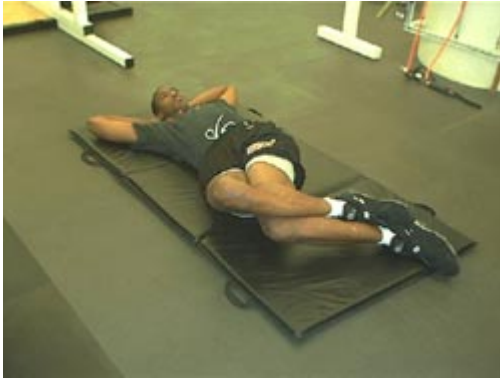
1. Isolare il muscolo che viene allungato.
2. Contrarre il muscolo opposto a quello allungato.
3. Inalare durante la fase di rilassamento dell'allungamento ed esalare quando si applica l'allungamento.
4. Allungare solo fino a quanto il riflesso di allungamento lo permette.
5. Completare ogni ripetizione 8 - 10 volte.
6. Cercare di allungarsi un po' di più ogni volta in ogni ripetizione.
7. Fare stretching ogni giorno.
8. Fare stretching con la giusta attitudine mentale.

ESERCIZI BASE DI ALLUNGAMENTO PER LA PARTE INFERIORE DEL CORPO

Ginocchia al petto

Sdraiati, con le ginocchia piegate a 90°. Esalare il respiro, contrarre i flessori delle anche e gli addominali. Tirando le cosce verso le ascelle. Mettere le mani o sotto le cosce o sopra la parte davanti delle ginocchia per favorire il movimento. Inalare e ritornare nella posizione originale di partenza.





Incrocio della gamba

Sdraiati, incrociare la gamba destra ponendola sulla gamba sinistra e mettere le mani dietro la testa. Esalare il respiro, spingendo la gamba sinistra al suolo verso destra. Inalare e ritornare nella posizione originale.

Seduto e in avanti

Da una posizione seduta, piegare le ginocchia 15 - 20 centimetri, mento piegato verso il petto, esalare il respiro e contrarre gli addominali. Piegare il corpo in avanti. A questo punto, afferrare i talloni, usando le mani per favorire il movimento. Inalare quando si ritorna nella posizione originale.



Tendine d'Achille

Da una posizione seduta, piegare il ginocchio e portare il piede il più possibile vicino alla natica, mentre l'altra gamba è completamente estesa. Esalare e contrarre la parte bassa anteriore dei muscoli della gamba, tirando il piede verso il ginocchio. Aiutare il movimento mettendo le mani sotto il calcagno. Inalare e tornare alla posizione originale.

Polpaccio

Da una posizione seduta, tenere il ginocchio bloccato, contraendo i quadricipiti. Esalare il respiro e contrarre la parte bassa dei muscoli della gamba, tirando il piede verso il ginocchio. Si può aiutare il movimento mettendo una corda attorno alla pianta del piede. Inalare e tornare nella posizione di partenza.



Muscoli posteriori della coscia-ginocchio piegato

Da una posizione supina, flettere la gamba non coinvolta, soprattutto se si hanno problemi di schiena. Porre una mano sotto o davanti al ginocchio della gamba coinvolta per aiutare a mantenere la flessione dell'anca. Esalare e contrarre i quadricipite. Estendere completamente il ginocchio della gamba coinvolta nello stretching. Per aumentare l'allungamento, tirare la gamba il più vicino possibile al petto. Usare una corda attorno alla pianta del piede per favorire il movimento. Inalare e ritornare alla posizione di partenza.

Muscoli posteriori della coscia- gamba tesa

Da una posizione supina, ginocchia tese, esalare e alzare una gamba, contraendo i quadricipiti. Usare una corda attorno alla pianta del piede per favorire il movimento. Inalare e ritornare nella posizione di partenza.



Gluteus maximum

Da una posizione supina, esalare, contraendo i flessori dell'anca, gli addominali, i rotatori dell'anca e gli adduttori, muovendo il ginocchio della gamba coinvolta verso la spalla opposta. Usare entrambe le mani per favorire lo stretching ponendole esternamente alle ginocchia. Inalare mentre si ritorna nella posizione originale.

Parte interna delle cosce

Da posizione seduta con le piante dei piedi unite, esalare, contrarre la parte esterna delle anche, allargando il più possibile le cosce. Quando aumenta la flessibilità, portare i piedi il più vicini possibile alle natiche, Favorire l'allungamento mettendo le mani o gli avambracci all'interno delle cosce e spingendo verso il basso. Inalare e ritornare nella posizione originale.



Quadricipiti

Seduti, una gamba estesa e l'altra piegata con il ginocchio portato verso il petto. Mantenere la posizione usando la mano corrispondente alla gamba in allungamento per stabilizzare la posizione. La gamba in allungamento deve essere mantenuta verso la parte mediana del corpo. Esalare, contraendo i muscoli posteriori della coscia, e tirando il calcagno verso la coscia. Estendere indietro la coscia coinvolta. Inalare e tornare nella posizione di partenza.