

IMPORTANZA DELLO STRETCHING DURANTE LA PREPARAZIONE ATLETICA

Si parla molto dello stretching come fase importante dell'allenamento sportivo, ma molte sono le discussioni su come e quando va effettuato.

Oggi parleremo dell'importanza dello stesso durante la preparazione atletica sia che essa sia effettuata durante il periodo estivo sia che si parli del richiamo invernale.

Nello specifico lo stretching va inteso come un riequilibrio delle fibre muscolari che durante lo stesso vengono riallungate e riportate alla loro fisiologica lunghezza così da preparare il muscolo ad un nuovo sforzo fisico, concedendo all'atleta la migliore resa possibile dell'esercizio fisico.

Durante uno sforzo prolungato e ripetitivo di un muscolo, quale la corsa per esempio, i muscoli per permetterci di correre si allungano e si contraggono in rapida successione, non avendo a volte il tempo e la possibilità di mantenere e ripristinare la loro normale lunghezza anatomica, rimanendo così accorciati e creando il più delle volte le tanto odiate e fastidiose contratture, preludio classico del più ostico trauma muscolare: lo stiramento.

Nello specifico durante la preparazione atletica ci troviamo ad affrontare sforzi prolungati e carichi duraturi per quasi tutti i giorni della settimana senza dare al muscolo il tempo fisiologico per ristabilirsi e riposarsi, essendo spesso vittime dei famigerati DOMS (indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata) di cui parleremo in seguito, ed accumulando all'interno dello stesso dosi ingenti di acido lattico.

Proprio per queste ragioni, in questo periodo più che mai è importantissimo lo stretching per dare al muscolo quel riposo che normalmente non avrebbe, è importante per tutti quei gruppi muscolari che vengono più utilizzati nella corsa e durante la preparazione quali: quadricipite, flessori, adduttori, polpaccio e gluteo; muscoli che allo stesso modo, ma più leggermente sono implicati nel cammino e faticano ad avere il riposo che meriterebbero.

Lo stretching va effettuato principalmente a fine allenamento, in questa fase della stagione, e parliamo di uno stretching statico nel quale manteniamo la posizione allungante per non meno di 30 secondi per gruppo muscolare da intervallare a circa 15 sec di riposo.

Cosa diversa è invece lo stretching dinamico che va effettuato subito dopo il riscaldamento che si caratterizza di piccoli molleggi che allungano e rilassano il muscolo in modo da allungarlo leggermente ma allo stesso modo prepararlo al meglio alla prestazione/allenamento.

Lo stretching a fine allenamento inoltre è anche molto importante poiché riallungando le fibre muscolari permettiamo una dilatazione delle stesse e di conseguenza un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica che smaltirà meglio l'acido lattico accumulato durante gli sforzi intensi della preparazione.

Perciò ragazzi se volete evitare il più possibile danni muscolari fate sempre stretching dopo il vostro lavoro atletico perché anche quello è parte integrante del vostro allenamento!

Dott. FT. Roberto Maroni