ALLUNGAMENTI DINAMICI

PRINCIPI BASE DEGLI ALLUNGAMENTI DINAMICI

Gli allungamenti dinamici sono ancora poco noti a molti allenatori, preparatori atletici e professionisti dello sport. Per molti anni sono stati legati agli allungamenti balistici e al rischio di lesioni che questi comportano, motivo per cui sono stati accantonati, sopravvivendo solo in determinati ambiti dello sport professionistico, come le prove di velocità, i lanci e le arti marziali dove si richiedeva una grande ampiezza di movimento, unita alla potenza dei gesti.

Tuttavia, gli studi più recenti sembrano indicare che gli allungamenti dinamici presentano molti vantaggi rispetto a quelli statici, se vengono eseguiti in momenti specifici o con scopi ben definiti. Gli allungamenti dinamici consentono di aumentare il range di movimento delle articolazioni coinvolte, senza incidere negativamente sulla forza o sull'esplosività, quindi sono utili per migliorare il rendimento, oltre che per contribuire al riscaldamento grazie all'attività muscolare.

Fino a poco tempo fa, era opinione comune che gli allungamenti statici inseriti all'interno della routine di riscaldamento apportassero numerosi benefici, come l'aumento del rendimento, la riduzione delle probabilità d'infortunio e anche del tempo necessario per riprendersi dal dolore muscolare post-esercizio. Gli allenatori, i preparatori atletici e perfino gli insegnanti e i professori di educazione fisica davano questi benefici per scontati e la maggior parte degli sportivi utilizza ancora oggi gli allungamenti statici nel riscaldamento pre-gara o pre-allenamento.

Purtroppo, stando alle ultime ricerche scientifiche, sembra che lo stretching statico svolto prima dell'attività sportiva non riduca il rischio d'infortuni, ma anzi che diminuisca in modo esponenziale la forza, la velocità dei gesti, la potenza e la precisione dei movimenti; tutti fattori imprescindibili negli sport di racchetta.

Diverse prove di salto in alto hanno dimostrato che gli atleti che eseguivano allungamenti statici prima di saltare rendevano meno di quelli che non si allungavano e molto meno di quelli che svolgevano una routine di riscaldamento dinamico.

D'altronde, il riscaldamento è un fattore indispensabile per qualunque sportivo, in particolare per quelli la cui disciplina richiede velocità, potenza o forza massimale. Il riscaldamento migliora notevolmente le performance ed è assodato che riduce il rischio d'infortuni durante la pratica sportiva.

A questo punto, si può concludere che l'allungamento statico prima dell'esercizio non sembra essere la scelta migliore per i giocatori di tennis, paddle, squash, badminton e altri sport simili, i cui colpi e spostamenti in generale richiedono potenza e grande precisione. Al contrario, si può dire che un riscaldamento che comprenda dinamicità e mo-

Gli allungamenti dinamici sono un ingrediente indispensabile negli sport che richiedono una combinazione di esplosività e ampiezza di movimenti.

vimento permetterà di aumentare la temperatura muscolare e migliorare l'ossigenazione dei muscoli. In conclusione, il riscaldamento rappresenta un buon modo di prepararsi a una gara o a un allenamento duro, oltre che una garanzia di rendimento e salute.

Se si analizzano nel dettaglio gli allungamenti dinamici, si può vedere che comprendono elementi interessanti per coloro che praticano sport di racchetta e racchettoni, date le speciali caratteristiche che posseggono e l'esplosività richiesta in molti movimenti e spostamenti.

La circonduzione delle spalle che effettuano spesso ad esempio i tennisti, i lanciatori del baseball o i giocatori di pallamano prima di iniziare la partita non è altro che un modo dinamico di eseguire un ampio movimento dell'articolazione della spalla e quindi di preparare tale articolazione e i muscoli che la muovono all'intensa attività che svolgeranno poi.

Data questa premessa, sono ormai chiari i benefici degli allungamenti dinamici prima dell'attività sportiva. Per trarre da essi i massimi benefici ed evitare possibili infortuni causati da un'esecuzione scorretta dei movimenti è opportuno attenersi a indicazioni specifiche:

■ Lo stretching dinamico va inteso come una serie di allungamenti concatenati, un ciclo di movimenti che si susseguono senza pause fino al raggiungimento della durata stabilita.

■ Il movimento con cui si ottiene l'allungamento di un gruppo muscolare deve possedere un certo livello di inerzia o di velocità, senza essere né brusco né incontrollato, dato che questo costituirebbe un rischio per le articolazioni, i tendini, i muscoli e i legamenti.

■ Nella fase finale del gesto con cui vi allungate, dovrete eseguire un piccolo "molleggio", che vi consentirà di aumentare l'ampiezza del movimento e migliorare la flessibilità.

■ La durata di una serie si riferisce all'insieme dei movimenti che compongono un ciclo, dalla posizione di partenza a quella finale, e non a una postura statica.

Infine, è bene sottolineare che gli allungamenti dinamici devono far parte di un riscaldamento più completo, che deve comprendere, fra le altre cose, una corsetta leggera da inframezzare eventualmente agli allungamenti scelti.

L'allungamento dinamico risulta essere il modo migliore per migliorare la flessibilità in fase di riscaldamento, prima di cimentarsi nella pratica sportiva.

Circonduzioni delle braccia

PARTENZA
Disponetevi con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza delle spalle, le braccia rilassate lungo il tronco, i gomiti distesi e gli avambracci e le mani proni, lasciandoli cadere naturalmente.

TECNICA
Con una leggera flessione di spalle e gomiti sollevate le braccia in avanti. Continuate questo movimento tenendo le mani ben distanziate, in modo tale che ogni braccio disegni un cerchio che continui indietro e in basso. Poi ripetete la sequenza senza interrompere il movimento, per un totale di 30 secondi. Questa circonduzione con entrambe le braccia può essere fatta in un verso o nell'altro e si possono effettuare anche variazioni all'interno della stessa serie.

Sequenza del movimento

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	30 s
MEDIO	3	30 s
AVANZATO	3	30 s

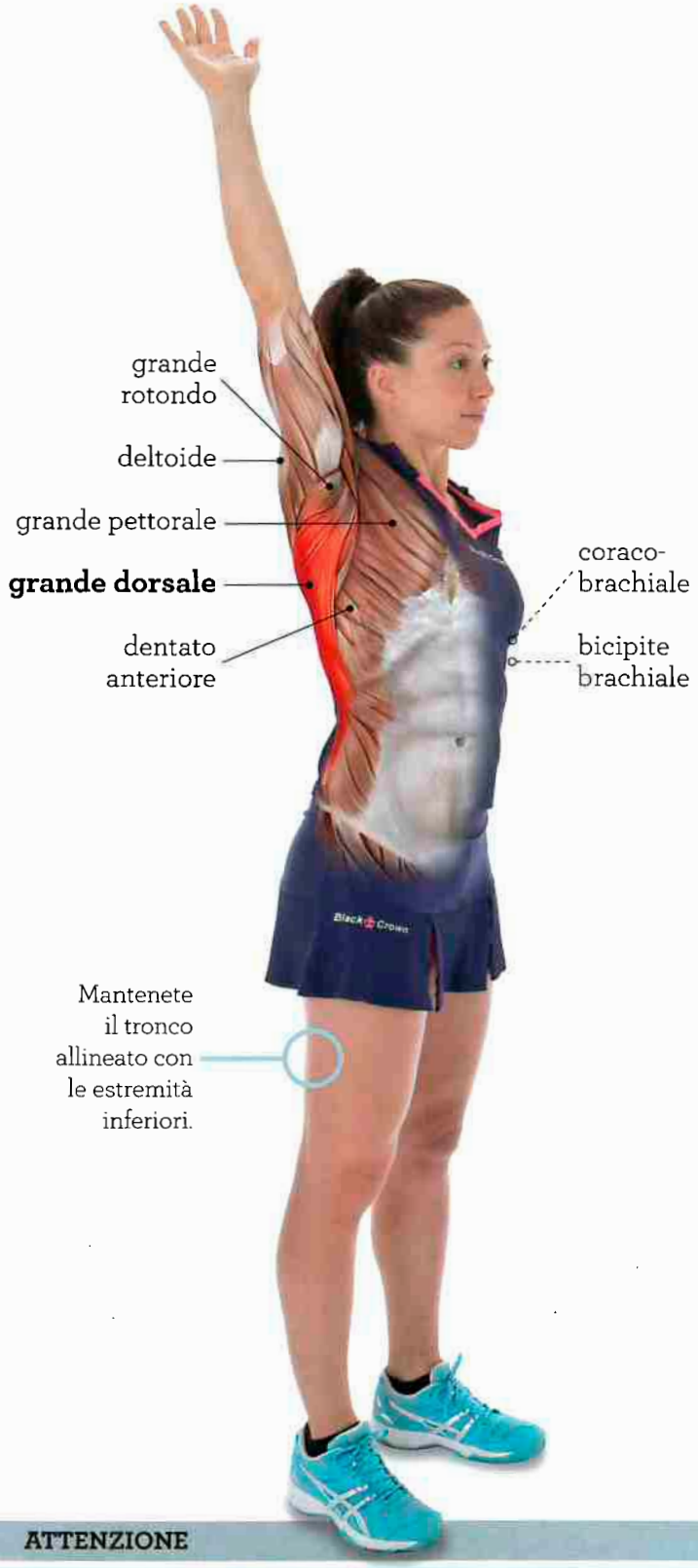
ATTENZIONE

Evitate di eseguire un movimento troppo rapido o senza controllo, dato che la velocità e i rimbalzi eccessivi sono fattori potenzialmente pericolosi negli allungamenti dinamici e balistici. Se sentite scrocchiare la spalle, abbassatele leggermente, in modo tale da portarle alla stessa altezza dei gomiti.

INDICATO

Per chi pratica sport di racchetta o racchettoni, per l'allenamento dell'articolazione della spalla e dei muscoli che la muovono durante l'esecuzione dei vari colpi. Questo esercizio contribuisce ad alleviare il senso di tensione e sovraffaticamento, a migliorare l'ampiezza di movimento e a garantire così un colpo più fluido ed efficace.

Movimento alternato delle braccia



PARTENZA
Divaricate leggermente le gambe e sollevate un braccio mediante la flessione della spalla, che dovrà arrivare al suo punto massimo. La spalla opposta si trova invece in massima estensione. Mantenete le mani una in alto e una in basso, come se a distanziarle ci fosse un arco incrociato.

TECNICA
Portate la spalla flessa alla massima estensione, mentre la spalla opposta fa il percorso inverso, in modo tale che le estremità superiori si incontrino a metà percorso. A questo punto, invertite il movimento e ripetetelo tante volte quanto lo ritenete opportuno.

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔			✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 s
MEDIO	2	25 s
AVANZATO	3	25 s

Sequenza del movimento

ATTENZIONE

Eseguite movimenti ritmati, evitando però di perdere il controllo sulla velocità e sulla conclusione del percorso, che termina con un leggero rimbalzo. Prestate attenzione a questa fase, poiché l'inerzia e la velocità eccessiva riducono il controllo e aumentano il rischio di lesioni. Evitate questo esercizio in caso di dolore alla spalla, in particolare se questo si verifica in caso di flessione oltre i 90°.

INDICATO

Per alleviare eventuali dolori che interessano i muscoli che muovono la spalla. Consente di sfruttare al meglio le tecniche di colpo, grazie all'ottimizzazione del range di movimento della spalla; pertanto è consigliato a tutti coloro che praticano sport di racchetta o racchettoni.

Forbici

PARTENZA
In piedi, con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza delle spalle, eseguite una flessione delle spalle di 90°, poi un'adduzione frontale di queste ultime, in modo da incrociare le estremità superiori. Infine, flettete i gomiti in modo che le dita siano rivolte indietro.

TECNICA
Eseguite una abduzione orizzontale delle spalle ed estendete i gomiti, in modo da invertire la posizione iniziale e da disincrociare e allontanare tra di loro le estremità superiori. Portate l'adduzione frontale più lontano che potete e, dopo un piccolo rimbalzo, tornate alla posizione iniziale. Ripetete più volte senza fermarvi.

Sequenza del movimento

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔	✔	✔	✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	25 s
MEDIO	3	25 s
AVANZATO	4	30 s

ATTENZIONE

Controllate la velocità di esecuzione e la forza dei rimbalzi per ridurre al minimo il rischio di lesione, in particolare in prossimità della fine dell'esercizio, quando le braccia sono dietro la schiena. Se seguirete questi consigli e manterrete una posizione stabile, riuscirete ad eseguire l'allungamento senza intoppi.

INDICATO

Per chi pratica sport di racchetta o racchettoni, per alleviare la tensione muscolare nei principali muscoli che muovono la spalla e per ottimizzare il range di movimento di questa articolazione, che consentirà di sfruttare al meglio la forza e la tecnica del colpo, sia nel dritto che nel rovescio.

Cerchi con racchetta

PARTENZA
Afferrate con una mano la cornice della racchetta e con l'altra l'impugnatura. Portatela davanti al corpo mediante una flessione delle spalle e mantenete i gomiti estesi. I piedi devono essere leggermente distanziati e il tronco eretto.

TECNICA
Portate la racchetta da un lato, mantenendo le impugnature iniziali, in modo tale che una spalla sia in abduzione e l'avambraccio opposto arrivi sopra la testa. Continuate il movimento circolare dietro la testa, poi verso l'altro lato e tornate infine al punto iniziale. Ripetete più volte.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 s
MEDIO	2	25 s
AVANZATO	3	25 s

Sequenza del movimento

ATTENZIONE

In alcuni punti dell'esercizio le spalle raggiungeranno una posizione vicina al limite del loro range di movimento, perciò è opportuno adottare una velocità moderata e mantenere il controllo durante tutte le fasi, in modo da riuscire a fermarsi appena si avverte il minimo fastidio e da non compromettere l'integrità delle articolazioni.

INDICATO

Per preparare l'articolazione della spalla al gioco, nonché per raggiungere ottimi livelli di ampiezza del movimento e migliorare di conseguenza la tecnica d'esecuzione. Il gioco sarà quindi più fluido e verrà migliorata anche la potenza e la precisione nei vari colpi.

Inclinazione laterale

PARTENZA
Assumete una posizione eretta, con le gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza delle spalle. Sollevate un braccio, eseguendo una flessione della spalla, e rivolgete in avanti il palmo della mano, come quando si dà l'alt.
Il braccio opposto deve rimanere rilassato a lato del corpo.

TECNICA
Inclinate il tronco lateralmente verso il lato opposto a quello del braccio sollevato. Questo dovrà incrociarsi sopra la testa, mentre l'altro dietro la schiena. Alla fine del movimento, l'avambraccio sollevato dovrà essere quasi parallelo a terra, pertanto cercate di arrivare il più lontano possibile con la mano. Ripetete il movimento dall'altra parte.

Sequenza del movimento

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔			✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	25 s
MEDIO	3	30 s
AVANZATO	3	30 s

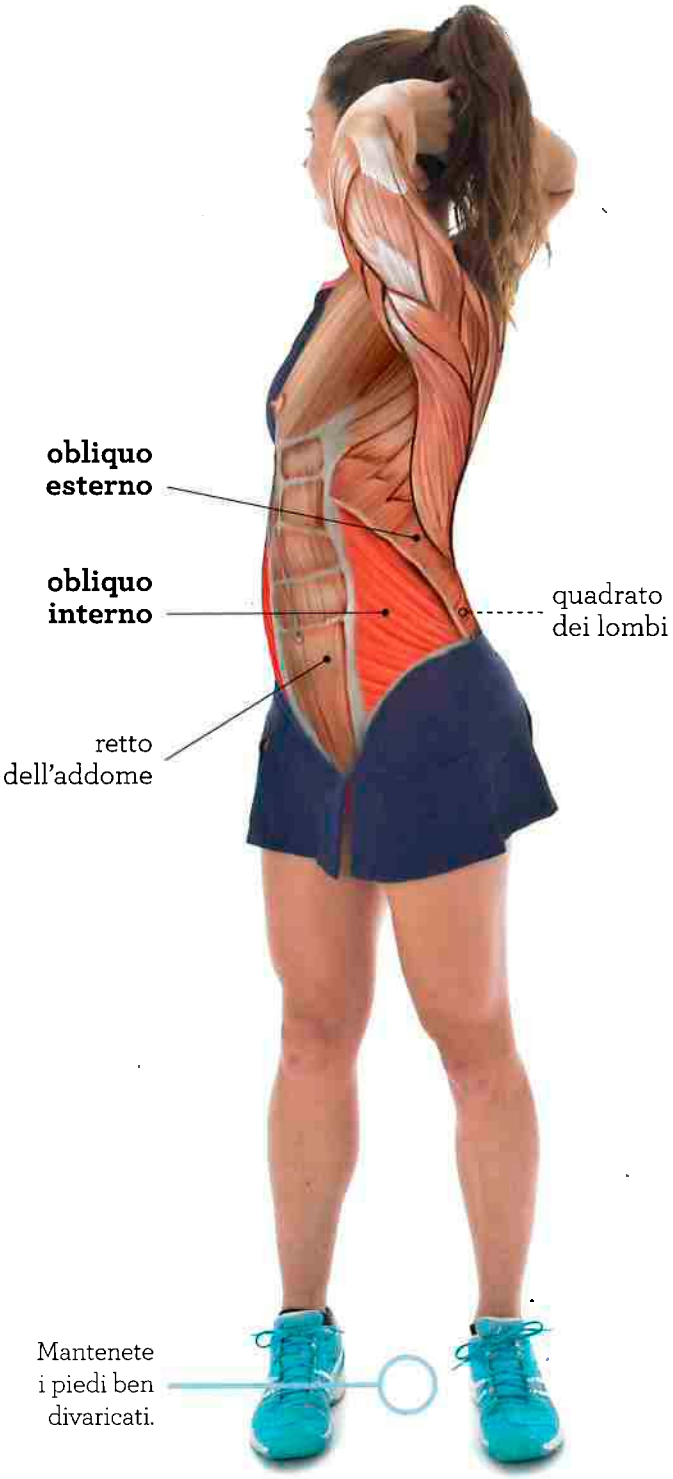
ATTENZIONE

Mantenete i piedi ben distanziati in modo da garantirvi un buon equilibrio. Evitate movimenti bruschi e aumentate l'allungamento per ottenere il massimo beneficio con il minimo rischio.

INDICATO

Per mantenere in uno stato ottimo l'ampiezza articolare delle spalle e allenare una parte dei muscoli che le muovono. Eseguito prima della pratica sportiva, questo esercizio riduce il rischio di lesioni durante il gioco e contribuisce ad ampliare i movimenti e a favorire la fluidità dei colpi.

Rotazione del tronco



PARTENZA
In piedi, divaricate le gambe a una distanza pari alla larghezza delle spalle. Sollevate le mani e portatele dietro la nuca, con i gomiti flessi e le braccia in abduzione. Mantenete le spalle allineate ai fianchi e il tronco eretto.

TECNICA
Ruotate il tronco da una parte, in modo da ottenere una leggera inerzia e un rimbalzo molto delicato che indichi il cambio di direzione del movimento e l'inizio della rotazione verso il lato opposto. Ripetete il movimento da una parte e dall'altra per varie volte. Sentite i fianchi dell'addome allungarsi.

Sequenza del movimento

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔			✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	25 s
MEDIO	3	25 s
AVANZATO	3	30 s

ATTENZIONE

Tenete a mente che i rimbalzi devono essere ammortizzati e che, anche se è necessario raggiungere una leggera inerzia, la velocità deve essere moderata, per controllare l'allungamento in ogni momento e minimizzare i rischi.

INDICATO

Per prevenire soprattutto lesioni nei muscoli addominali nei giocatori di discipline dove si usa molto il gioco alto, come il badminton, o quando i colpi alti sono potenti, come nel servizio del tennis o in alcuni colpi del frontenis.

Slalom

PARTENZA
In posizione eretta, divaricate ampiamente le gambe. Le ginocchia devono essere distese e il tronco eretto. Durante l'esecuzione dell'esercizio, potrete appoggiare le mani sulle cosce per mantenere la posizione del tronco leggermente inclinata in avanti.

TECNICA
Piegate un ginocchio portando il peso di tutto il corpo sul lato corrispondente, in modo tale da abdurre l'anca opposta. I piedi devono rimanere immobili nella posizione di partenza. Una volta arrivati alla fine, ripetete l'esercizio dall'altra parte. Durante l'esecuzione sentirete allungarsi la zona dell'inguine e la parte interna delle cosce.

Sequenza del movimento

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 s
MEDIO	2	25 s
AVANZATO	2	30 s

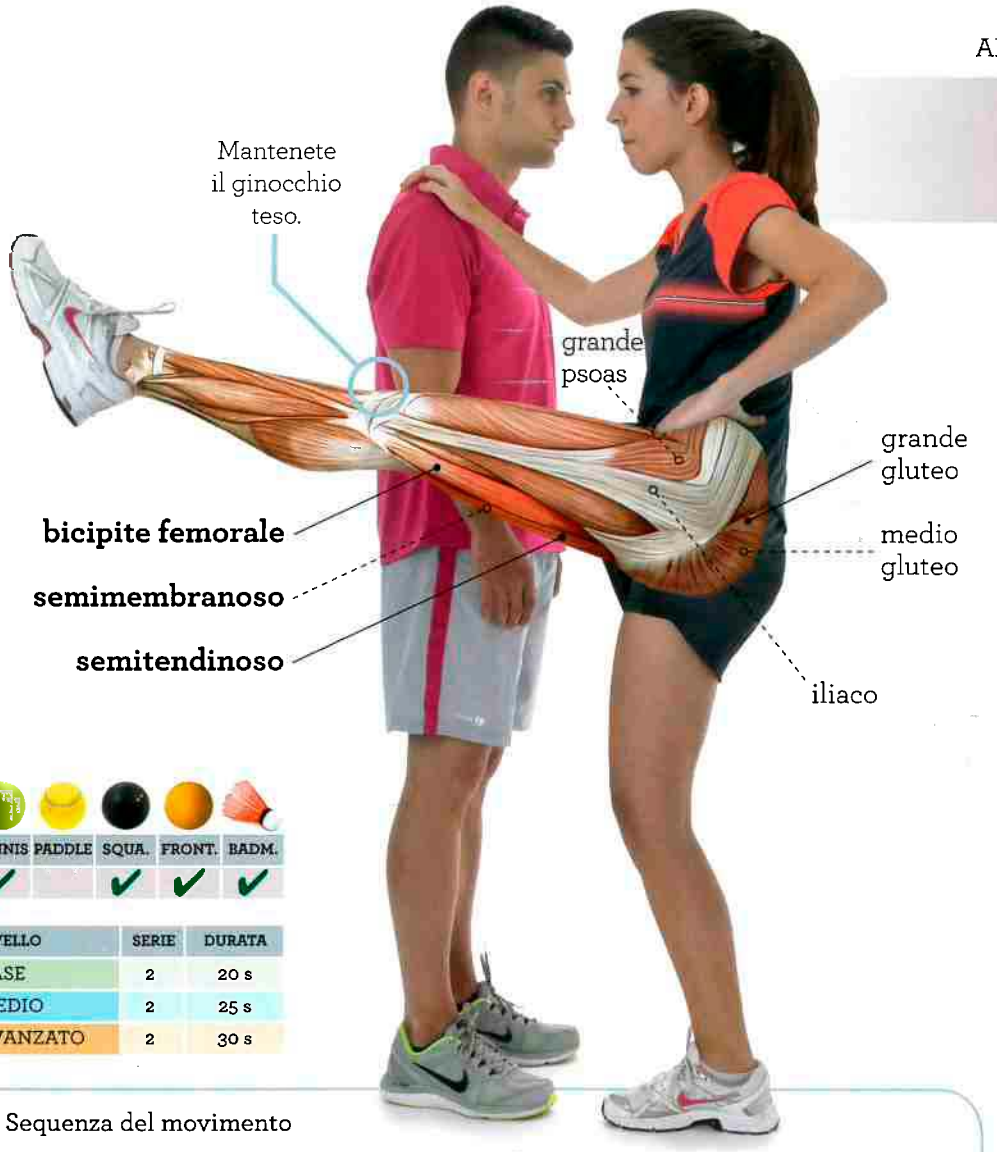
ATTENZIONE

Eseguite il movimento a una velocità lenta e moderata, in modo tale da rallentare verso la fine dell'esecuzione e fare sì che il rimbalzo sia lieve e controllato. Tenete a mente che gli adduttori possono danneggiarsi facilmente se vengono allungati troppo o sovraccaricati durante l'attività sportiva.

INDICATO

Insieme al riscaldamento, per ridurre il rischio di lesione e migliorare le prestazioni durante il gioco. È particolarmente consigliato, perché negli sport di racchetta e racchettoni si effettua di frequente la corsa laterale.

Pendolo



TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔		✔	✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 s
MEDIO	2	25 s
AVANZATO	2	30 s

Sequenza del movimento

PARTENZA
Mettetevi in piedi di fianco a un compagno, in modo da guardare ognuno verso il lato opposto. Appoggiatevi con una mano sulla sua spalla e portate l'altra sul fianco. Il tronco e le estremità inferiori devono essere allineati e perpendicolari a terra.

TECNICA
Portate indietro la gamba più lontana dal compagno e sollevate il piede più che potete, facendo attenzione a mantenere il ginocchio quasi completamente disteso. Quando raggiungete il punto massimo, cambiate il senso del movimento e portate la gamba in avanti sfruttando la forza di gravità, fino a raggiungere di nuovo il punto più alto, questa volta in avanti. Ripetete poi la sequenza varie volte muovendo la gamba a mo' di pendolo.

ATTENZIONE

Assicuratevi di sfruttare bene l'inerzia per ottenere un'ampiezza di movimento ottimale. A questo proposito, il movimento del pendolo è utile purché non avvenga a una velocità eccessiva o con rimbalzi bruschi e incontrollati, il che si può rivelare dannoso soprattutto per la muscolatura ischiotibiale.

INDICATO

Per prepararsi alla corsa e ai salti che si eseguono in partita, così come per alleviare la tensione dei muscoli flessori ed estensori dell'anca e dei flessori del ginocchio.

Pendolo laterale

PARTENZA
Mettetevi in piedi davanti a un compagno, al quale dovrete appoggiarvi. Posizionate le mani sulle sue spalle, tenendo i gomiti estesi per mantenere la massima distanza da lui. Lasciate un piede appoggiato a terra e il ginocchio dello stesso lato esteso, mentre eseguite una leggera flessione dell'anca opposta, in modo da sollevare leggermente il piede in avanti e mantenerlo in questa posizione.

TECNICA
Eseguite un'adduzione dell'anca flessa in modo da incrociare la gamba davanti all'altra fino a dove riuscite. Una volta finito il movimento, eseguitelo nella direzione opposta, fino a raggiungere la massima abduzione dell'anca. Tornate a ripetere il movimento senza fermarvi nella posizione iniziale, prolungando il movimento a pendolo.

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔	✔	✔	✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 s
MEDIO	2	25 s
AVANZATO	2	30 s

Sequenza del movimento

ATTENZIONE

Evitate di accelerare eccessivamente nel punto di massimo allungamento; in questo modo infatti l'esecuzione verrebbe frenata in modo brusco e causerebbe danni a tendini, muscoli e articolazioni. Mantenete sempre il controllo del movimento e limitatevi a un rimbalzo molto lieve alla fine dell'esecuzione.

INDICATO

Per persone che praticano sport di racchetta o racchettoni, dato che questo esercizio incide sui muscoli abduttori e adduttori dell'anca, muscoli molto coinvolti nella corsa laterale, che caratterizza abitualmente questi sport.

Skip alto

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔			✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 s
MEDIO	3	25 s
AVANZATO	3	30 s

PARTENZA
Posizionatevi in piedi in uno spazio relativamente ampio, poiché, sebbene l'esercizio possa essere eseguito sia spostandosi in avanti che rimanendo sul posto, saranno comunque necessari ampi movimenti di braccia e gambe. Rilassate gli arti e mantenete il tronco e le estremità inferiori allineati e perpendicolari a terra.

TECNICA
Flettete anca e ginocchio di uno stesso lato, mentre contemporaneamente flettete la spalla e il gomito del lato opposto, con un movimento incrociato coordinato simile a quello che si verifica quando si corre a grandi falcate. La caviglia del piede d'appoggio deve eseguire una flessione plantare, come se dovesse eseguire una falcata verso l'alto o un salto. Ripetete lo stesso movimento con una gamba e poi con l'altra e assicuratevi che la spinta data sia sufficiente da garantire movimenti ampi.

Sequenza del movimento

ATTENZIONE

L'esecuzione di questo esercizio non comporta rischi eccessivi, dato che, anche se si tratta di movimenti dinamici, le spinte applicate non sono sufficienti per danneggiare l'anca e i suoi potenti muscoli estensori. Fate solamente attenzione a muovervi in uno spazio ampio e non forzare l'appoggio del piede.

INDICATO

Per persone che praticano sport di racchetta e racchettoni, e in particolare per le discipline caratterizzate da corsa, scatti o spostamenti più lunghi per via delle dimensioni del terreno di gioco. Questo esercizio è ideale per riscaldarsi e prepararsi all'attività sportiva.

Skip dietro

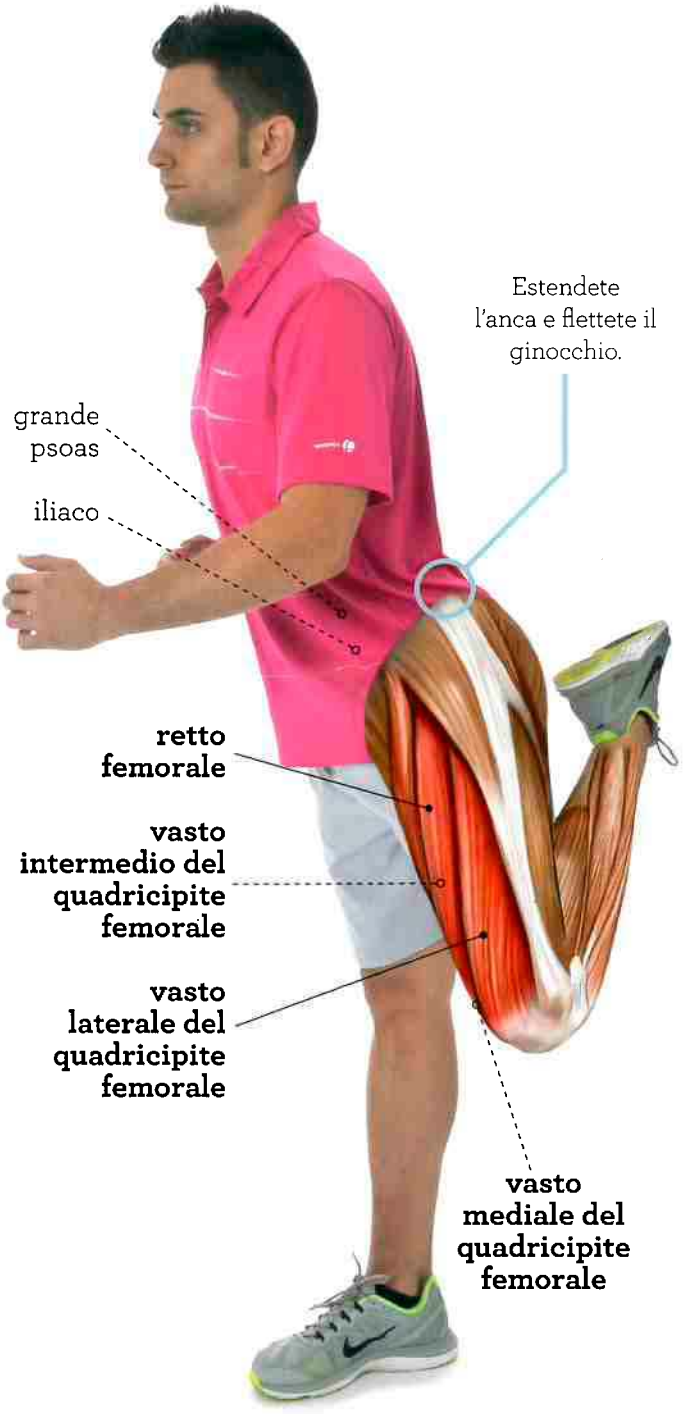
PARTENZA
Posizionatevi in piedi con le gambe ben divaricate, facendo attenzione che le estremità inferiori e il tronco siano allineati e perpendicolari a terra e che abbiate abbastanza spazio per muovervi, dato che, sebbene l'esercizio possa essere eseguito sia spostandosi in avanti che rimanendo sul posto, come lo skip alto, saranno necessari ampi movimenti di braccia e gambe.

TECNICA
Estendete un'anca e flettete il ginocchio omolaterale. Contemporaneamente, flettete leggermente la spalla e il gomito controlaterali. Alternate i movimenti incrociati da una parte all'altra, come se steste correndo, ma sollevando anche i talloni in modo che tocchino i glutei. Questo movimento favorirà soprattutto l'allungamento del quadricipite femorale.

Sequenza del movimento

TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔		✔	✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 s
MEDIO	3	25 s
AVANZATO	3	30 s



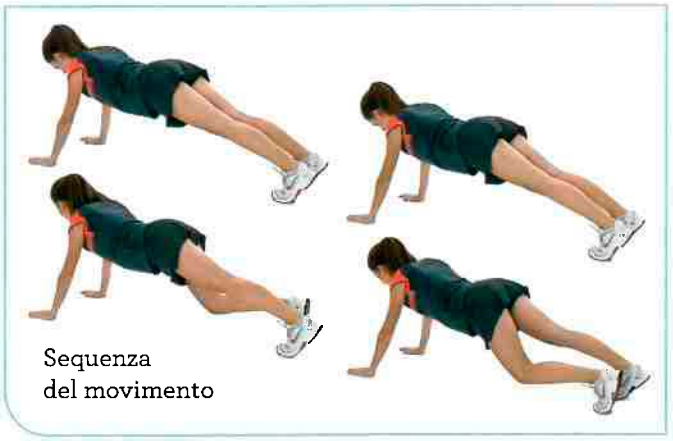
ATTENZIONE

Questo esercizio di stretching dinamico non comporta rischi e può essere eseguito anche con slancio, al contrario della maggior parte degli allungamenti di questo tipo. Assicuratevi di disporre di uno spazio privo di ostacoli, per evitare di farvi male, e sufficientemente ampio per consentire lo spostamento in avanti nel caso in cui decidiate di eseguire l'esercizio in movimento.

INDICATO

Per persone che praticano sport di racchetta e racchettoni, e in particolare le discipline in cui sono molto presenti la corsa, i salti e lunghe falcate, dato il forte impatto di questi movimenti sul quadricipite femorale.

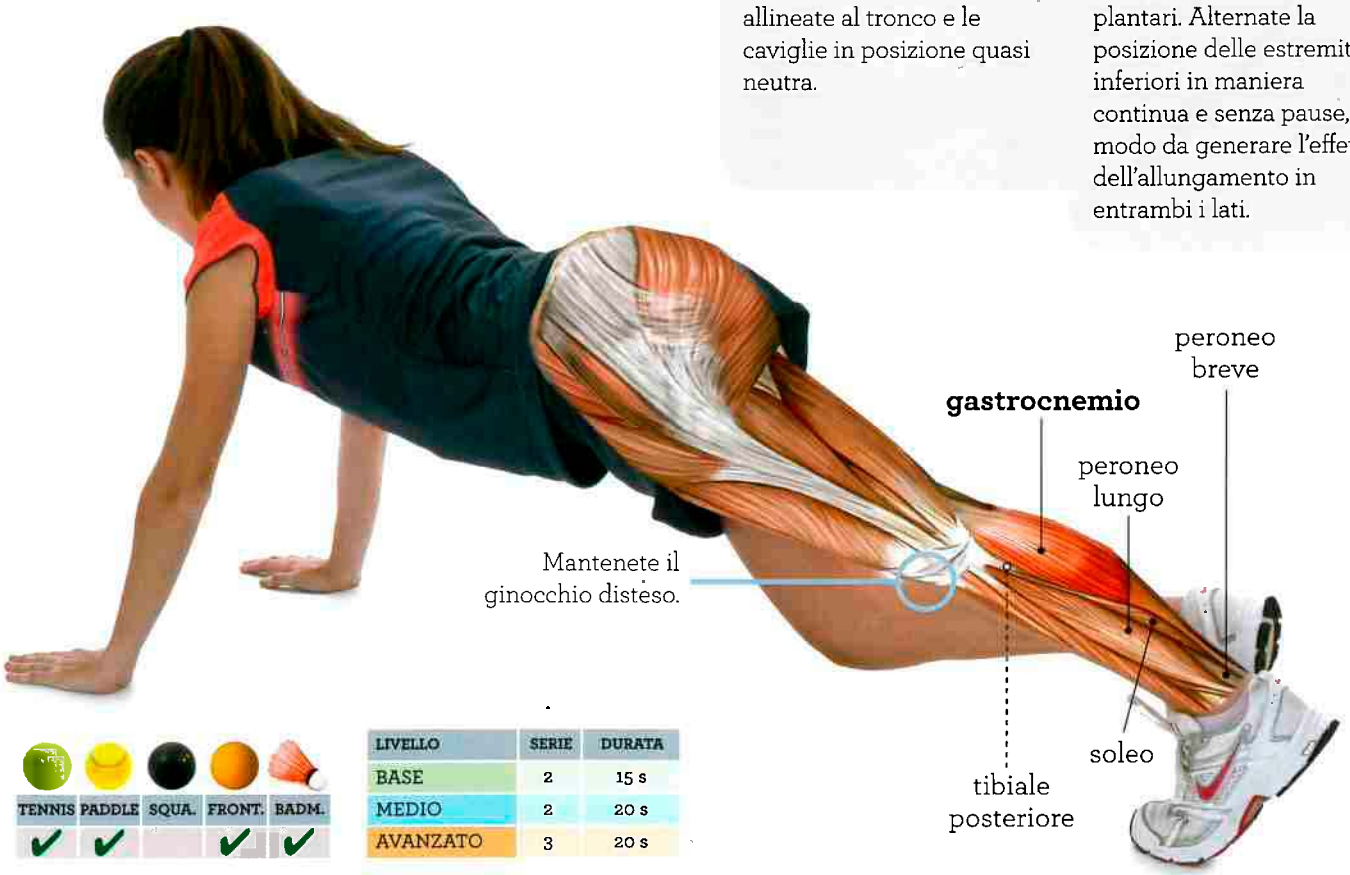
Scale in piegamento



Sequenza del movimento

PARTENZA
Assumete una posizione di plank con le mani e le punte dei piedi a terra, come se steste per fare un piegamento. I gomiti devono essere distesi, le spalle piegate a 90°, le estremità inferiori allineate al tronco e le caviglie in posizione quasi neutra.

TECNICA
Flettete leggermente un ginocchio mentre spostate il peso sulla gamba opposta, collocando la caviglia di quest'ultima in flessione dorsale, in modo da allungare i flessori plantari. Alternate la posizione delle estremità inferiori in maniera continua e senza pause, in modo da generare l'effetto dell'allungamento in entrambi i lati.



TENNIS	PADDLE	SQUA.	FRONT.	BADM.
✔	✔		✔	✔

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	15 s
MEDIO	2	20 s
AVANZATO	3	20 s

ATTENZIONE

Mantenete la curvatura naturale della schiena e cercate di non inarcare il corpo in avanti. Questo eviterà di danneggiare la schiena e favorirà il lavoro isometrico della muscolatura dell'addome.

INDICATO

Per alleviare il senso di sovraccarico che interessa spesso i muscoli dei polpacci di chi pratica sport di racchetta e racchettoni, dove sono frequenti gli scatti e gli spostamenti nella corsa. Questo esercizio è utile anche per prevenire i problemi tipici di questi sport, come la rottura della testa mediale del gastrocnemio o la gamba del tennista.