



## CONSULENZA

CATEGORIA:	SCUOLA CALCIO
CATEGORIE CORRELATE:	PREPARAZIONE CONDIZIONALE/COORDINATIVA
TITOLO / OGGETTO:	LO STRETCHING NELLA SCUOLA CALCIO
AUTORE / DOCENTE / TUTOR:	MARCHI ERNESTO
CODICE PRODOTTO:	D01010SC

### LO STRETCHING NELLA SCUOLA CALCIO

Lo STRETCHING rappresenta una delle migliori metodiche, come già evidenziato nella prima parte di questa consulenza, per sviluppare la FLESSIBILITA' degli individui ed in particolare l'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.

Il suo utilizzo va predisposto, fin dai primi anni di SCUOLA CALCIO, sottoforma di gioco per non stressare le strutture biologiche interessate e per cercare di divertire il bambino che, in tale ciclo evolutivo (con particolare riferimento ai primi anni) mal sopporterebbe sedute troppo analitiche ed eccessivamente specialistiche.

Poi, pian piano, fino ad arrivare alla categoria terminale del ciclo SCUOLA CALCIO (categoria Esordienti), in parallelo alla maturazione del sistema osteo-artro-muscolare e nervoso, e in coincidenza con la stabilizzazione delle capacità di apprendimento motorio, l'utilizzo dello STRETCHING va gradualmente potenziato, sempre nel rispetto della biologia e della crescita individuale.

Tuttavia va ricordato che, come è importante rispettare le cosiddette FASI SENSIBILI in riferimento all'ALLENABILITA' (nel caso della FLESSIBILITA', per tutta la durata della SCUOLA CALCIO ma in particolare nel periodo delle categorie Pulcini ed Esordienti, ci troviamo in piena FASE SENSIBILE), è altrettanto importante, nel caso dello STRETCHING, tenere presente che in età post-puberale le strutture interessate diventano sempre meno allenabili per quanto riguarda l'ALLUNGAMENTO.

### STRETCHING E CATEGORIA PICCOLI AMICI

Dato che, soprattutto in questa fascia di età, l'allenamento-apprendimento deve essere svolto a carattere LUDICO (giocoso), risulta inutile e



controproducente utilizzare metodiche di STRETCHING che prevedano un protocollo esecutivo estremamente mirato e codificato.

Meglio ricorrere a forme di ALLUNGAMENTO più naturale in grado di rispettare i naturali movimenti del corpo, tipo lo STRETCHING DINAMICO.

Esso agisce sull'elasticità di muscoli e tendini in modo naturale e appunto dinamico.

Il muscolo agonista, contraendosi rapidamente, tende ad allungare il muscolo antagonista (muscolo che durante l'esercizio vogliamo allungare).

La tecnica consiste nello slanciare in modo controllato le gambe o le braccia in una direzione senza molleggiare, rimbalzare o dondolare.

Regole esecutive dello STRETCHING DINAMICO:

- prima di cominciare procedere ad un riscaldamento generale (cardiovascolare) e settoriale (rotazione delle articolazioni di collo, spalle, gomiti, polsi...);
- iniziare con slanci lenti e sciolti e gradatamente aumentare l'ampiezza oppure la velocità di esecuzione;
- non slanciare mai in modo incontrollato (tipo stretching balistico);
- controllare sempre il movimento;
- terminare gli slanci quando si manifestano i primi segni di fatica, con relativa diminuzione di ampiezza e velocità;
- non allenarsi mai quando i muscoli sono affaticati, dato che quando i muscoli sono "stanchi" sono meno flessibili, meno veloci e più soggetti a traumi.

I bambini della categoria Piccoli Amici si trovano in piena fase sensibile per lo sviluppo della FLESSIBILITA'; questa categoria rappresenta il momento ottimale per lo sviluppo ai massimi livelli di questa qualità.

Anche gli altri periodi della SCUOLA CALCIO restano un buon periodo per lo sviluppo di questa qualità ma non più ottimale come quello della categoria Piccoli Amici.

Oltretutto la FLESSIBILITA' è la qualità motoria essenziale per la corretta ed economica esecuzione di ogni movimento: è quindi basilare per l'applicazione e lo sviluppo di tutte le altre qualità motorie.

Essa è fondamentale perché garantisce l'efficienza della struttura corporea per l'applicazione delle capacità coordinative e condizionali, affinché non ci siano delle limitazioni nella esecuzione di movimenti.



In qualsiasi gesto sportivo sprecare energie solo per vincere delle resistenze intrinseche, dovute ad una scarsa estensibilità muscolare, limita l'atleta nel risultato sia dal punto di vista metabolico che coordinativo.

Quindi è inutile allenare la forza, la resistenza o la velocità se prima non mettiamo l'atleta nelle condizioni di poterle utilizzare in maniera ottimale.

Ed è per tutti questi motivi che allo STRETCHING DINAMICO deve essere sempre dedicato il giusto spazio durante gli allenamenti.

## STRETCHING E CATEGORIA PULCINI

Lo STRETCHING in questo periodo evolutivo presenta anche una grande rilevanza sul piano PSICOLOGICO perché porta a prendere sempre più coscienza delle possibilità di movimento del proprio CORPO.

Attraverso lo STRETCHING il bambino è in grado di migliorare la CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO (SCHEMA CORPOREO).

Inoltre, anche grazie allo STRETCHING, in questo periodo evolutivo il bambino persegue il miglioramento delle sue capacità attentive e di concentrazione, attraverso l'agevolazione delle possibilità di rilassamento generale.

La forma migliore di STRETCHING, in grado di favorire l'acquisizione dello SCHEMA CORPOREO ed il RILASSAMENTO in generale, è quella di tipo STATICO.

Lo STRETCHING STATICO prevede il raggiungimento ed il mantenimento, per un certo lasso di tempo, della posizione di ALLUNGAMENTO, arrivando vicino alla soglia del dolore senza però mai oltrepassarla.

A questa età non bisogna esagerare nella spinta di allungamento, soprattutto nei periodi iniziali, dato che il bambino non possiede ancora una sensibilità ed una percezione muscolare tali da dosare le tensioni, con il rischio d'incorrere in eventuali danni.

Per cui almeno inizialmente le posture andranno mantenute per 15"-20" senza spingere eccessivamente; dopo un certo periodo, al limite, si potrà cominciare ad arrivare fino a 25".

Da subito però grande importanza, per il raggiungimento degli obiettivi di RILASSAMENTO, riveste il modo di eseguire la RESPIRAZIONE.

Per fare in modo di essere più rilassati bisogna cercare di respirare molto lentamente, insegnando ad utilizzare più il diaframma che i muscoli intercostali; le inspirazioni e le espirazioni dovranno essere ritmiche e profonde.

Tale sistema aiuterà a concentrarsi ed a mantenere la posizione.



Lo STRETCHING in questa categoria troverà spazio sia durante il RISCALDAMENTO, dopo l'innalzamento della temperatura corporea, attraverso esercizi di corsa lenta, sia nella PARTE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO, in qualità di momento mirato e specifico allo sviluppo delle qualità suddette (SCHEMA CORPOREO e RILASSAMENTO GENERALE).

Cercare di utilizzare esercizi e posture in grado di sollecitare un po' tutti i distretti corporei.

## STRETCHING E CATEGORIA ESORDIENTI

In questo periodo evolutivo lo STRETCHING comincerà a perseguire obiettivi sempre più finalizzati all'aspetto prestazionale: aumento dell'efficienza del gesto motorio, con miglioramento della performance sportiva in generale.

Si cercherà di diminuire i rischi d'infortunio sia articolare che muscolare: aumentando l'irrorazione e la lubrificazione delle articolazioni, incrementando la produzione di liquido sinoviale; allungando in modo fisiologico i muscoli del corpo durante il loro naturale adattamento, nei periodi di accrescimento osseo; accrescendo l'equilibrio muscolare sarà possibile mantenere una postura corretta.

In questa categoria si continuerà ad utilizzare lo STRETCHING STATICO ed al termine del ciclo ESORDIENTI, con grande cautela, si potrà cominciare ad introdurre una delle tecniche più semplici tra quelle di FACILITAZIONE NEUROMUSCOLARE PROPRIOCETTIVA.

Per quanto riguarda lo STRETCHING STATICO, utilizzare sempre tensioni da 20"-25" da inserire sia alla fine del RISCALDAMENTO (ma rispetto ai PULCINI cominciare a proporre lo stretching anche in base alle attività che verranno svolte nella parte centrale dell'allenamento; per cui poco stretching qualora si adottino esercitazioni per la forza veloce e la rapidità) sia nella parte centrale dell'allenamento qualora s'intenda lavorare in funzione del miglioramento della FLESSIBILITA'.

Si comincerà, a partire da questa categoria, a dedicare uno spazio per l'utilizzo dello stretching con funzione DEFATICANTE al termine degli allenamenti (con esercizi, come già evidenziato nella precedente consulenza, di allungamento, in particolare della muscolatura agonista).

In questa categoria risulterà estremamente utile predisporre delle schede di STRECHING da svolgere a casa, nei giorni in cui non ci sarà allenamento (anche 3-4 volte alla settimana), dedicando agli esercizi molto più tempo rispetto a quello concesso abitualmente durante gli allenamenti.

Per quanto riguarda il metodo FNP, esso rappresenta una massimalizzazione di quello statico; essendo però un po' più difficile da utilizzare, va presentato con



una certa cautela, proponendolo, come già detto in precedenza, al termine del ciclo Esordienti.

Questa massimalizzazione è resa possibile grazie ad un importante principio di neurofisiologia, sfruttabile nella tecnica esecutiva e che adesso vado a spiegare.

Cominciare allungando il muscolo interessato per qualche secondo in modo STATICO; subito dopo inserire, a carico dello stesso distretto muscolare, una CONTRAZIONE ISOMETRICA (sfruttando il lavoro antigravitario ed una eventuale accentuazione della stessa, attraverso una contrazione volontaria del tono), in grado di sviluppare tensione nel muscolo e di attivare gli OTG (ORGANI MUSCOLO-TENDINEI DEL GOLGI), disposti in serie nelle fibre muscolari ed in particolare nel tendine (o meglio a livello della giunzione muscolo-tendinea).

L'attivazione degli OTG determina la comparsa del RIFLESSO MIOTATICO INVERSO l'allungamento reattivo del muscolo.

Inserendo subito dopo la contrazione isometrica una tensione di allungamento STATICA, si favorirà l'allungamento di un muscolo maggiormente rilasciato andando al di là del precedente punto critico raggiunto durante la fase di allungamento iniziale.

Tale tecnica potrebbe essere utilizzata sia durante il primo allenamento della settimana, subito dopo il RISCALDAMENTO, sia a casa predisponendo una scheda ad hoc.

Tecnica esecutiva: 20" di allungamento + 8"/10" di contrazione isometrica + 15" di allungamento. ♦

## SITOGRAFIA

1. DA UN ARTICOLO A CURA DEL DOTT. GAETANO IACHELLI "LO STRETCHING È ADATTO AI BAMBINI?", TRATTO DAL SITO [WWW.MAMMAEPAPA.IT](http://WWW.MAMMAEPAPA.IT).
2. DA UN ARTICOLO A CURA DI A.CANTERI "LO STRETCHING", TRATTO DAL SITO [WWW.SPORTMEDICINA.COM](http://WWW.SPORTMEDICINA.COM).
3. ARTICOLO DI A.ROVIDA DAL SITO [WWW.ALLENAREBENE.IT](http://WWW.ALLENAREBENE.IT).
4. ARTICOLO TRATTO DAL SITO DI G.NICOLA BISCOTTI "LO STRETCHING UNA VISIONE CRITICA", [WWW.SCIENZAESPORT.COM](http://WWW.SCIENZAESPORT.COM).



## APPUNTI