



Carissimi colleghi ed amici,

grazie alle vostre adesioni nasce il primo bollettino AIPASS.

Apriamo questo breve editoriale con un doveroso saluto di benvenuto a tutti e con un chiarimento:

AIPASS ha scelto di non essere uno spazio circoscritto a pochi e super specializzati addetti ai lavori .

Per questo la nostra associazione è aperta a tutti.

E' nostra opinione che l'informazione debba circolare liberamente senza puntelli o privilegi .

Lo scopo è quello di diffondere idee, metodi e soprattutto pratica, sulla preparazione fisica negli sport di squadra.

La parte centrale di questo bollettino è dedicata alla flessibilità ,una qualità fisica molto importante, ma poco considerata.

Nella parte finale sono raccolte indicazioni e recensioni di interesse generale.

Buon lavoro a tutti e arrivederci al prossimo numero !



Stabilometro : Tecnologia e preparazione fisica ormai procedono di pari passo.

IN QUESTO NUMERO

La flessibilità ed il suo allenamento	Pag.2
Lo sapevate che...	Pag.5
Allenate la forza in allungamento	Pag.6
Uno sguardo al Web	Pag.7
Notizie utili	Pag.8

LA FLESSIBILITA' ED IL SUO ALLENAMENTO

LA RICERCA.....

Come migliorare la flessibilità nei ginnasti.

John Hancock, U.S. Gymnastics Championships Women
A. Sands, Ph D
Usa Gymnastics Director of Research and Development
Jeni R.McNeal, Ms CSCS
Department of Exercise and Sport Science University of Utah.

La maggior parte degli allenatori è d'accordo sul fatto che la flessibilità sia un aspetto essenziale per l'allenamento e la prestazione nella ginnastica.

La flessibilità è spesso inclusa per la identificazione dei talenti e tra le misure di controllo ,nella ginnastica, nei tuffi e nella danza.

Sorprendentemente, sui tanti studi pubblicati sull'argomento flessibilità (range of motion) pochi spiegano come incrementarla.

La risposta alla domanda come migliorare la flessibilità è sempre una: stretch! (stirare)

In ogni caso il problema è realmente più complicato.

Nella ginnastica le regole per la valutazione della prestazione sul raggiungimento di una determinata posizione sono chiare e lo è anche il ruolo dell'allenamento della flessibilità per arrivare a tali livelli.

Qualche anno fa il dott. Gerald George sviluppò un pensiero provocatorio sulla espressione di forza e flessibilità.

“Inizialmente queste qualità appaiono separate ma andando a fondo sono concettualmente molto simili.”

Che il range di movimento dipende da forza e flessibilità è comunemente riconosciuto ma come allenare entrambe le qualità non è ancora ben chiaro.

L'attività di stretching nella ginnastica copre gran parte del tempo di allenamento ma con scarsi risultati.

Allenare la flessibilità nei ginnasti di elite è ancora più complicato per 2 ragioni.

Primo, gli atleti altamente allenati sono abitualmente vicini ai loro limiti e quindi incapaci di avere ampi miglioramenti.

Secondo l'allenamento della flessibilità consiste per lo più di esercizi di stretching con poca attenzione dedicata a rinforzare sugli angoli estremi di movimento i muscoli primi motori.

Per questo solo una tecnica PNF (facilitazione propriocettiva funzionale) ha trovato maggior credito negli atleti di alto livello.

La letteratura sulla ricerca della flessibilità offre risultati paradossali.

Per esempio Russel confronta 6 metodiche di stretching e trova che lo stretching passivo è migliore di quello attivo per la articolazione dell'anca.

Un altro studio di Cornelius e Hayes mostra che usando la tecnica PNF massime e multiple contrazioni ad angoli estremi non erano meglio di singole contrazioni.

Hutton dimostra che molto di ciò che crediamo di capire sulla attività neuromuscolare durante lo stretching non è corretto .

Sullivan indica la posizione del bacino come molto più importante delle tecniche di stretching nell'incremento della flessibilità degli ischio tibiali.

I nostri semplici concetti sulla flessibilità ed il range di movimento articolare sono errati e traditi da meccanismi molto più complessi.

Lo scopo della nostra ricerca è quello di determinare se la tecnica stretching ballistic/ forza migliora lo “split leap” (spaccata frontale) in atleti altamente allenati.

Vengono utilizzate delle fascie elastiche tipo Theraband di colore nero (ad ogni colore corrisponde una resistenza).

Le fascie di lunghezza di circa 167 cm vengono fissate alle caviglie su appositi

supporti forniti di un anello per evitare scivolamenti in avanti.

Figura 1: SPLIT JUMP



Quindi vengono eseguiti i seguenti movimenti con entrambe le gambe:

1. calci avanti
2. calci laterali
3. calci indietro
4. salti a gambe divaricate
5. salti split (divaricata frontale)

I ginnasti iniziano con 3 serie da 5 ripetizioni per movimento . Poi il numero delle ripetizioni sale gradualmente a 15.

La durata di questo allenamento è di 4 settimane.

Gli atleti devono calciare piuttosto che sollevare le gambe.

I movimenti vanno eseguiti preferibilmente alla fine della sessione di allenamento quando si è ben caldi.

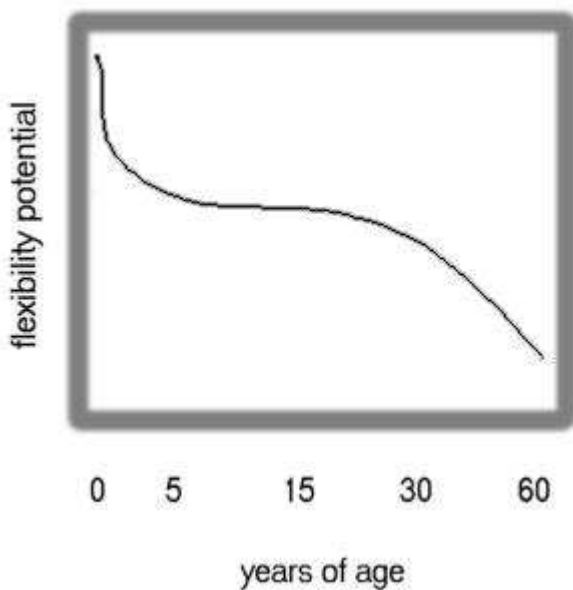
I risultati indicano un miglioramento del 3,9% per l'arto dominante e del 3,4% per l'altra gamba.

L'ALLENABILITA'.

I bambini, nascono tutti con una eccezionale flessibilità, ma questa qualità si perde col passare del tempo in maniera non lineare.

Il grafico qui rappresentato illustra il potenziale di flessibilità con il passare degli anni.

Grafico: POTENZIALE DI FLESSIBILITÀ AL VARIARE DELL'ETÀ.



E' facile notare come i bambini siano molto più flessibili rispetto alle persone più anziane. Comunque questa sorprendente qualità si perde rapidamente durante la prima infanzia.

Si intuisce che la fascia di età per migliorare la flessibilità sia compresa tra i 5 ed i 15 anni.

Il potenziale deve essere realizzato attraverso l'allenamento.

Anche col passare degli anni è possibile migliorare la flessibilità ma ciò richiede più allenamento che in un bambino.

Naturalmente il sesso e la genetica influiscono sui progressi ma tutti possono arrivare lontano se se lo mettono in testa.

Lo sviluppo della forza non necessariamente interferisce sullo sviluppo della flessibilità.

Certo che se si allena solo la forza e non la flessibilità possono esserci dei problemi.

Comunque dipende dal tipo di esercizi di forza che fate.

Se scegliete esercizi di forza che utilizzano tutto il range articolare ciò può essere utile per incrementare anche la vostra flessibilità. (ad esempio aperture con manubri piuttosto di distensioni alla panca con il bilanciere)

Flessibilità e forza devono essere sempre in equilibrio.

Ci sono individui che sono troppo flessibili come quelli che soffrono della sindrome di Ehles – Danlos che necessitano di allenare maggiormente la forza.

Non dovete mai temere di diventare troppo flessibili se la vostra flessibilità è equilibrata alla forza.

Se potete muovervi adeguatamente attraverso tutto il vostro range di movimento spendete più tempo ad allenare la forza piuttosto che la flessibilità.

Tratto da : "THE BIG PICTURE" By Tige Young

IL METODO.

Sono tante e diverse le metodiche che permettono l'incremento della flessibilità.

Eccone una completa descrizione per fare chiarezza a riguardo.



Foto n.1 : UN SEMPLICE MOVIMENTO DI SPLIT

Stretching ballistico.

Utilizza le leve di un corpo in movimento per ottenere la forza necessaria a superare il proprio range di movimento.

Si tratta di "rimbalzare" in una posizione , usando la muscolatura stirata come una molla che tira oltre il grado di allungamento normalmente raggiungibile.

E' una tecnica pericolosa poiché può provocare lesioni muscolari.

Foto n.2 : Split avanzato

Stretching dinamico:

Questa tecnica si propone di muovere parti del corpo incrementando gradualmente angoli e velocità di movimento.

Consiste nel controllare l'oscillazione delle gambe o delle braccia andando delicatamente oltre i limiti dell'arco di movimento.



Stretching attivo:

E' quando si assume una posizione e viene mantenuta con l'assistenza dei muscoli antagonisti.

Ad esempio da supini afferrate e distendete una gamba più in alto che potete e contraete il quadricipite per mantenere questa posizione.

Contemporaneamente stirete i muscoli femorali. Lo stretching attivo incrementa simultaneamente la flessibilità degli antagonisti e la forza dei muscoli agonisti.

E' una tecnica che difficilmente impegna per più di 10-15 secondi di durata.

Stretching passivo:

E' quando si assume una posizione e si mantiene utilizzando il proprio corpo, l'assistenza di un partner o di qualche attrezzo o apparato.

Eseguito lentamente ed in maniera rilassata questa tecnica di stretching è ideale nel trattamento della fatica, per il recupero degli infortuni e alla fine di una sessione di allenamento.

Stretching statico:

Bisogna capirne la differenza con lo stretching passivo. Lo stretching passivo è una tecnica attraverso la quale cercate il rilassamento. Lo stretching statico si basa sul mantenimento di una posizione limite.

Stretching isometrico:

E' un tipo di stretching che utilizza la tecnica passiva alternata alla contrazione isometrica del muscolo stirato.

Ad esempio:

- 1) assumete la posizione prona con un partner che vi blocca la gamba flessa con il tallone ai glutei. Mantenete per 20 secondi stirando il muscolo quadricipite.
- 2) Ora calciare cercando di distendere la gamba contro la resistenza dell'operatore. Contraete il muscolo isometricamente per 7-15 secondi.
- 3) Ora rilassate il muscolo per circa 20 secondi.

PNF stretching : (facilitazione propriocettiva neuromuscolare)

Questa tecnica fu studiata per la riabilitazione delle persone colpite da ictus.

Consiste nel combinare tecniche di stretching passivo ed isometrico.

Il Pnf richiede generalmente l'impiego di un partner che provvede ad opporre resistenza e a mantenere certe posizioni.

Le più comuni tecniche di Pnf stretching sono:

Mantieni - rilassa:

Questa tecnica è anche chiamata contrai - rilassa. Dopo avere assunto una posizione iniziale di stretching passivo, il muscolo viene contratto isometricamente per 7-15 secondi, poi brevemente rilassato per 2-3 secondi e quindi di nuovo stirato passivamente.

Mantieni - rilassa - contrai:

Questa tecnica è anche chiamata contrai - rilassa e contrai l'antagonista.

Essa coinvolge due contrazioni isometriche: per primo il muscolo agonista e quindi i muscoli antagonisti.

La prima parte è simile alla tecnica mantieni - rilassa dove dopo aver assunto una iniziale posizione di stretching passivo, il muscolo stirato è contratto isometricamente per 7-15 secondi.

Ora, dopo aver rilassato il muscolo si contrae l'antagonista per altri 7-15 secondi.

Mantieni - rilassa - slancia:

Non è altro che la combinazione della tecnica isometrica con quella dinamica.

Si mantiene una posizione passiva, quindi si attiva isometricamente per 7-15 secondi il muscolo.

Dopo averlo rilassato per qualche secondo si eseguono degli slanci preferibilmente ad una velocità controllata che richiamino la medesima muscolatura.



Foto n.3 : **Combinazione di split e back bend**

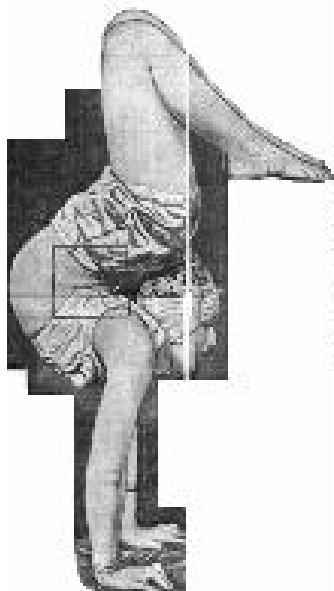
LO SAPEVATE CHE.....

La resistenza all'allungamento che offre un muscolo dipende dal tessuto connettivo.

La capsula articolare (una struttura a forma di sacchetto che racchiude i margini ossei) ed i legamenti offrono il 47% della resistenza e della rigidità.

Il tessuto fasciale muscolare il 41%, i tendini il 10% (se sono sani) e la pelle il 2%.

La gran parte degli sforzi per incrementare la flessibilità deve essere rivolta al tessuto fasciale. Le ragioni sono due.



Primo i muscoli e la fascia sono composti da tessuto elastico che può essere modificato in termini di resistenza all'allungamento.

Secondo poiché tendini e legamenti sono meno elastici del tessuto fasciale e non è positivo in termini di stabilità articolare agire su queste strutture.

Ricordiamoci che il tessuto connettivo quando è sovrallenato si affatica e va incontro a microlesioni che ne limitano la flessibilità.

LA CURIOSITA'....."the benders"..

Di Daniele Ercolessi

Lo sapete cosa significa " Benders " ?

I Benders sono quelli che noi chiamiamo i Contorsionisti.

Uomini capaci di flettersi come nessun altro.

Spesso li abbiamo visti lavorare nei circhi o su altri palcoscenici.

Veri e propri fenomeni che per qualche strana dote genetica riescono a meravigliarci chiudendosi dentro una valigia.....

Quello che non sapete è che al mondo ci sono centinaia di persone che praticano il contorsionismo come disciplina fisica o attività amatoriale.

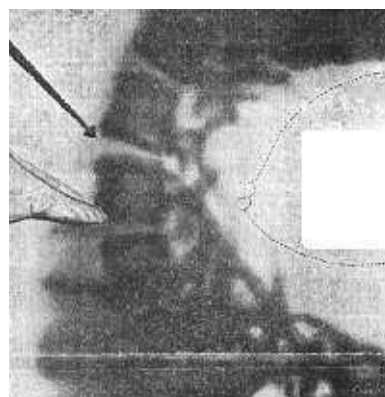


Foto n.4 : Radiografia della colonna vertebrale di un contorsionista . Le vertebre non scivolano . L'estrema articularità è dovuta alla incredibile estensibilità di muscoli e legamenti.

I loro sistemi di allenamento prevedono particolare attenzione nei confronti di due gruppi di esercizi o movimenti:

the split (le aperture di anca o spaccate)

the backbend (le estensioni della schiena o movimenti a ponte).

Alcuni "guru" del contorsionismo riguardo alle "spaccate" sostengono che c'è molta disinformazione.

Molte persone credono che la possibilità di arrivare in spaccata dipenda dall'articolazione dell'anca e dalla lunghezza dei suoi legamenti.

Ci sono semplici test che dimostrano il contrario: la maggior parte delle persone ha le potenzialità per arrivare in spaccata. (esclusi i portatori di coscia vara)

Side split test

Questo test è semplicissimo. Si tratta di partire in piedi vicino ad una sedia e quindi portare una gamba sopra di essa.

Assicuratevi che la gamba sollevata ed entrambe le anche siano in linea.

Ripete il test con l'altra gamba.



Foto n.5: SPLIT TEST

Senza saperlo avete provato che entrambe le vostre anche hanno la mobilità necessaria per arrivare in spaccata.

Avete anche dimostrato che i vostri muscoli sono lunghi abbastanza per eseguire una "mezza spaccata".

Il vostro limite è il sistema nervoso!

Allenatelo con tecniche mirate di split stretching .

Quante volte , negli sport di squadra, la muscolatura delle anche di certi atleti presenta rigidità.

E quante volte ,per questo stesso motivo, si instaurano patologie quali pubalgia, lombalgie e problemi femoro-rotulei.

Secondo Thomas Kurtz 30 minuti al giorno per 8 settimane possono essere sufficienti per migliorare nettamente la flessibilità delle proprie anche.

Per concludere vorrei analizzare il secondo gruppo di movimenti base del contorsionismo: the backbend.

La abilità di estendere la schiena è tipica del contorsionismo.

Alcuni studi ai raggi X eseguiti durante la estremizzazione di questo movimento hanno dimostrato che lo stesso era dovuto alla estensibilità di muscoli e legamenti e non allo scivolamento vertebrale.

La iper estensione della colonna va sviluppata durante l'infanzia prima che si sviluppi la completa osseificazione.

La mancanza di movimento ,col passare degli anni, porta ad un irrigidimento della stessa e alla possibilità che le vertebre si saldino tra loro.

Allenare l'estensione della schiena è un dovere !

ALLENATE LA FORZA IN ALLUNGAMENTO

di Daniele Ercolessi

Potete migliorare la flessibilità anche allenando la forza.

No non è un paradosso ma un modo veloce per avere risultati.

Il principio base sta nello utilizzare movimenti al massimo della escursione articolare.

Metodo agonisti – antagonisti.

Se avete un muscolo accorciato rinforzare il suo antagonista vi sarà utile per aumentarne la flessibilità.

Utilizzate manubri , maniglie o attrezzi che permettano la completa escursione articolare.

Forza in allungamento: eccentrico - concentrico

Se dovete spingere o tirare fatelo in modo da non restringere l'arco di movimento.

Utilizzate pesi liberi.

Il metodo consiste nello stirare il muscolo al massimo della sua allungabilità con una leva svantaggiosa e quindi contrarlo portando il sovraccarico alla posizione di partenza.

I carichi devono essere leggeri e gradualmente.

Ecco alcuni esercizi che permettono l'utilizzo di questa tecnica:

- Croci pettorali con manubri
- Pull over a braccia tese con manubri
- Cavi incrociati flessione adduzione
- Vogatore con manubri da prono su panca stesa alta.
- Abduzione completa da decubito laterale su panca
- Tirate con maniglie al lat machine o all'ergolina.
- Adductor machine
- Abductor machine
- Slanci con cavi sul piano frontale
- Calf machine da seduto o in piedi
- Sissy squat in appoggio alla spalliera
- Affondi completi su gradino

Ripetizioni parziali in allungamento con sosta isometrica

Utilizzando esercitazioni che permettono di allungare completamente il muscolo ci si sofferma sugli estremi del movimento.

Prendete ad esempio le croci con manubri.

Aprite le braccia impugnando dei manubri al massimo della escursione.

Ora eseguite uno stop isometrico di 3 secondi quindi eseguite 8 ripetizioni parziali sugli ultimi 20 gradi di movimento.

Questa metodica oltre a garantire flessibilità al muscolo lo rinforza dove è più debole e svantaggiato.

UNO SGUARDO AL WEB.

Il sito internet che vi segnaliamo in questo numero si chiama “**Weighty Matters**” che potete trovare al seguente indirizzo

“<http://staff.washington.edu/griffin/weights.html> .



Le sezioni componenti questo sito:

Posta delle settimana

Questo spazio è dedicato alla discussione su vari problemi legati al sollevamento pesi.

Powerlifting

Segnalazioni sulle gare, routine di allenamento e downloads riguardanti le tre principali sollevate.

Esercizi

Difficile da credere ma è conservata posta sull'argomento sollevamento pesi dal 1991. Materiale organizzato per ogni settore muscolare ed il suo allenamento.

Questa sezione ha reso famoso il sito “weighty matters”.

Come fare.....

Come aumentare di 10 kg il proprio record sulla panca, come fare stretching, passo a passo una guida alle tecniche di sollevamento pesi.

Il gioco... mentale

Esercizi per la motivazione, le migliori strategie mentali utilizzate dagli atleti.

Bodybuilding

Storie di competizioni, routines di allenamento e una lista contenente 30 false credenze riguardanti il bodybuilding.

Salute e nutrizione

Salute , alimentazione e fitness sono trattati in questa sezione. Come perdere grasso e non muscoli e tante altre informazioni di fisiologia dell'allenamento.

Routine specifiche

Alcune delle più famose routines di allenamento di bodybuilder e powerlifter.

Equipaggiamenti

Cinture, accessori per il sollevamento pesi.

Links

Una finestra sulla rete riguardante il sollevamento pesi.

ELENCO DITTE CONVENZIONATE AIPASS:

CALZETTI E MARIUCCI libreria specializzata sportiva.

Via della Valtiera 229 06087 P. S. Giovanni (Pg). Tel 075 5997735

[Http://www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it) sconto soci 10%

ULTRAMED di Chiarelli Nicola Via della Bastia 21 40033 Casalecchio (BO)

Tel 051 6198810 vendita plicometri professionali, attrezzature per la massa magra , determinazione dell'acido lattico ecc. sconto soci 10%

STELLA ITALIA s.r.l tel.0464 684926 fax 0464 684337

Responsabile sig. Granconato Damiano tel. 0349 7330079

APPARECCHIATURE PER L'ELETTROSTIMOLAZIONE sconti soci dal 40 al 60%.

TT SPORT s.r.l Via C.Cantù 10 47891 DOGANA RSM Tel. 0549 970766 fax 549 973864 responsabile Giorgio

Ferri Tel. 0348 2613553 e-mail info@ttsport.net

Mensura (visualizzatore angolare) TAC (Test atletici computerizzati) Sintesi (elettrostimolatori) Propulses – force – endurance (programmi di allenamento di Cometti e Gacon) sconti ai soci a partire dal 10%.

PUBBLICAZIONI AIPASS E PREZZI AI SOCI

Atti convegno 1997 video vhs 240 + dispensa 100 pag. teoria	L. 75.000
Atti convegno 1998 video vhs 240 + dispensa 110 pag. teoria	L. 75.000
Atti convegno 1999 video vhs 240 + dispensa 80 pag. teoria	L. 60.000
Atti convegno 2000 video vhs 240 + dispensa 114 pag. teoria	L. 75.000
Dispensa raccolta articoli Supervolley D. Ercolessi 1995-96-97	L. 30.000
L'allenamento in sala pesi di D. Ercolessi video vhs 180 + dispensa	L. 60.000

MODALITA' DI ACQUISTO

Vaglia postale intestato ad Aipass Via Lorenzoni 23 62100 Macerata
Bonifico Bancario c/c n. 2293/78 intestato ad Aipass Banca Popolare di Ravenna
ag.darsena abi 05640 cab 13199.