

LO STRETCHING HA IMPATTO POSITIVO SULL'ECONOMIA DELLA CORSA?

Con buona pace dei preparatori atletici un pò “agè” ora è quasi scontato dire che lo stretching pre-esercizio riduce la prestazione in svariati sport, in particolare quelli che richiedono ai muscoli degli atleti contrazioni massimali o sub-massimali. Questo studio invece va oltre...



Obiettivo:

Confrontare gli **effetti di 3 diverse tipologie di stretching sull'economia della corsa**. Hanno partecipato volontariamente allo studio sette corridori maschi professionisti, di medie e lunghe distanze, di età: 32,5 +/- 7,7 anni; altezza: 175,0 +/- 8,8 cm; massa: 67,8 +/- 8,6 kg; VO(2) max: 66,8 + / - 7,0 ml.kg (-1). Min (-1)). Ogni partecipante ha svolto **4 diverse tipologie di riscaldamento: 1) condizione di controllo, 2) stretching statico, 3) stretching statico progressivo, 4) stretching dinamico**. Ogni tipologia di stretching prevedeva **2 allungamenti di 30 s per ognuno dei 5 esercizi proposti**. Sono state misurate le variabili dipendenti prima del test e dopo ogni tipo di riscaldamento. Sono state prese in considerazione: l'economia della corsa (ml.kg (-1). Km (-1)), lo steady-state dell'assorbimento dell'ossigeno (ml.kg (-1). Min (-1)), e sono state rilevate negli ultimi tre minuti dei dieci previsti dal test (che doveva comunque essere eseguito sotto la soglia del lattato). Si è notato, **in tutti i tipi di stretching, un aumento della mobilità** ($p = 0,008$). **Non ci sono stati cambiamenti nell'economia della corsa ($p = 0,915$) o dello steady-state e dei valori di VO(2) max ($p = 0,943$).**

La mancanza di un cambiamento nell'economia della corsa era molto probabile dato che essa è stata valutata dopo una corsa sub-massimale, che potrebbe aver mascherato alcuni effetti dei protocolli di stretching. Le riduzioni di performance, precedentemente segnalate, sono state attribuite all'utilizzo di unità motorie che non vengono reclutate nell'esecuzione di questa tipologia d'esercizio, questo potrebbe spiegare una performance pressoché invariata in tutti i protocolli. Questo studio stabilisce che uno **stretching pre-esercizio non ha alcun impatto sull'economia della corsa eseguita ad andature sub-massimali**.

Hayes PR, Walker A. J Strength Cond Res. 2007

Le mie considerazioni: **perchè perdiamo tempo** utile ad altre pratiche in nome del tradizionalismo o della consuetudine?

Dott. Alessandro Raspa