

# **L'effetto negativo dell'allungamento statico ridotto quando combinato con un riscaldamento specifico**

**Taylor KL, Sheppard JM, Lee H, Plummer N.**

Dipartimento di Fisiologia, Australian Institute of Sport.

Tratto da : Journal Science Medicine Sport. Settembre 2008

Esistono già ricerche scientifiche che rivelano che le tecniche di stretching possono inibire le prestazioni di forza e le attività statiche di forza. Tuttavia, la maggior parte di queste ricerche hanno sempre previsto protocolli di stretching differenti da quelle praticate dagli atleti in modo specifico.

Lo scopo di questo studio era di valutare se il calo delle prestazioni normalmente associate a tecniche di stretching statico persistono anche quando il stretching statico è condotto prima di un riscaldamento specifico.

Tredici giocatrici di netball (gioco simile al basket/pallamano molto popolare tra le donne in Australia e Nuova Zelanda) hanno completato due differenti tipologie di riscaldamento.

- Riscaldamento protocollo 1: corsa submassimale seguita da 15 minuti di stretching statico e da esercitazioni specifiche di netball.
- Riscaldamento protocollo 2: stesso protocollo del giorno 1, sostituendo la fase di stretching statico con esercitazioni dinamiche in modo da effettuare un confronto diretto tra lo stretching statico e il riscaldamento con esercitazioni dinamiche.

I partecipanti hanno effettuato test di salto verticale con contromovimento e di sprint su 20m; le misurazioni sono state effettuate dopo la prima parte del riscaldamento (stretching statico o esercitazioni dinamiche) e anche dopo la seconda parte ovvero in seguito agli esercizi specifici del netball.

Le esercitazioni di stretching statico hanno condotto a risultati significativamente peggiori rispetto al riscaldamento che includeva esercitazioni dinamiche; i valori dei test di salto verticale (-4,2%, 0,40 ES) ed il tempo di sprint sui 20m (-1,4%, 0,34 ES) ( $p < 0,05$ ) avvalorano questa affermazione.

Tuttavia non si sono notate differenze significative quando le due tipologie di riscaldamento effettuate erano seguite dal riscaldamento specifico di netball. Questo suggerisce che la pratica di una tecnica di riscaldamento ad alta intensità ha ripristinato le differenze tra i due protocolli proposti.

Quindi se esercizi di stretching statico devono essere inclusi nel riscaldamento, si raccomanda di farli seguire da esercitazioni sport-specifiche ad alta intensità prima della prestazione in campo.

Abstrac tratto da: [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)

# Negative effect of static stretching restored when combined with a sport specific warm-up component.

[Taylor KL](#), [Sheppard JM](#), [Lee H](#), [Plummer N](#).

Department of Physiology, Australian Institute of Sport, Australia.

There is substantial evidence that static stretching may inhibit performance in strength and power activities. However, most of this research has involved stretching routines dissimilar to those practiced by athletes. The purpose of this study was to evaluate whether the decline in performance normally associated with static stretching pervades when the static stretching is conducted prior to a sport specific warm-up. Thirteen netball players completed two experimental warm-up conditions.

Day 1 warm-up involved a submaximal run followed by 15min of static stretching and a netball specific skill warm-up. Day 2 followed the same design; however, the static stretching was replaced with a 15min dynamic warm-up routine to allow for a direct comparison between the static stretching and dynamic warm-up effects. Participants performed a countermovement vertical jump and 20m sprint after the first warm-up intervention (static or dynamic) and also after the netball specific skill warm-up. The static stretching condition resulted in significantly worse performance than the dynamic warm-up in vertical jump height (-4.2%, 0.40 ES) and 20m sprint time (-1.4%, 0.34 ES) ( $p < 0.05$ ). However, no significant differences in either performance variable were evident when the skill-based warm-up was preceded by static stretching or a dynamic warm-up routine. This suggests that the practice of a subsequent high-intensity skill based warm-up restored the differences between the two warm-up interventions. Hence, if static stretching is to be included in the warm-up period, it is recommended that a period of high-intensity sport-specific skills based activity is included prior to the on-court/field performance.