

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Artikel: Jogging, Stretching, Aerobics : tre ternini, tre mode?

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000133>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Jogging - Stretching - Aerobics

Tre termini - tre mode?

di Ursula Weiss

Monitori, maestri di sport e allenatori sono incessantemente confrontati a nuove forme d'allenamento. Di regola, dovrebbero permettere di migliorare le prestazioni dell'élite oppure, se la campagna pubblicitaria è ben condotta, di mettere il gran pubblico «in movimento». Appare indispensabile esaminare queste tendenze con occhio critico, poiché sarebbe peccato, da un canto, ignorare le innovazioni positive ma, dall'altro, occorre badare a non confondere una corrente alla moda con una novità vera e propria. Per la verità, spesso è questo che succede, soprattutto se una moda ci «arriva da lonta-

no»: nessuno è profeta in patria! *Jogging*, *Stretching* e *Aerobics* sono termini inglesi derivati da verbi o aggettivi e trasformati in «sostantivi che fanno colpo» tramite desinenze -ing e -s. Brevi e accattivanti, restano facilmente nella memoria. Tenteremo, in questo articolo, di precisare la loro definizione e di analizzare le loro intenzioni. Formuleremo argomenti a favore e contro queste «tecniche», argomenti che forse daranno alcuni punti di riferimento agli sportivi e ai monitori che intendono stabilire una selezione e che non sanno come affrontare il problema.



Il «Jogging»

Il verbo «to jog» significa: scuotere, spingere a piccoli colpi, trotolare, trotterellare, avanzare dolcemente. Per sfuggire alle malattie cardiovascolari, il corpo ha bisogno di movimento, un movimento leggero (sforzo di debole intensità) ma regolare e di lunga durata. Si tratta di un'attività semplice che riunisce queste condizioni: *correre* a lungo e a una velocità ridotta, in altri termini, praticare del «jogging»! Ecco in breve cosa bisogna sapere:

Obiettivo medico-biologico:

Favorire lo sviluppo della capacità di tenacia, detta anche capacità aerobica.

Forma d'esercizio:

correre!

Volume e intensità:

2 x 30 minuti o 3 x 20 minuti la settimana, a un'intensità approssimativa di 180 pulsazioni, meno il numero degli anni di età.

Numerose persone hanno udito l'avvertimento dei cardiologi e si sono dati alla corsa a piedi: nel quadro del movimento «Sport per Tutti», in quello di gruppi specializzati o in solitario, in città come in campagna. Quelli che praticano il jogging d'estate proseguono spesso il loro allenamento, d'inverno, con lo sci di fondo.

L'industria tessile e quella delle calzature hanno seguito il movimento creando vestiti e scarpe adatte alle condizioni atmosferiche e ai diversi terreni. Spesso, durante il fine-settimana, tutti questi sportivi si ritrovano alla partenza di una corsa popolare, che disputano... per l'onore e per il piacere!

La corsa a piedi ha forse anche, come tutte le cose, il suo rovescio della medaglia. Osserviamola:

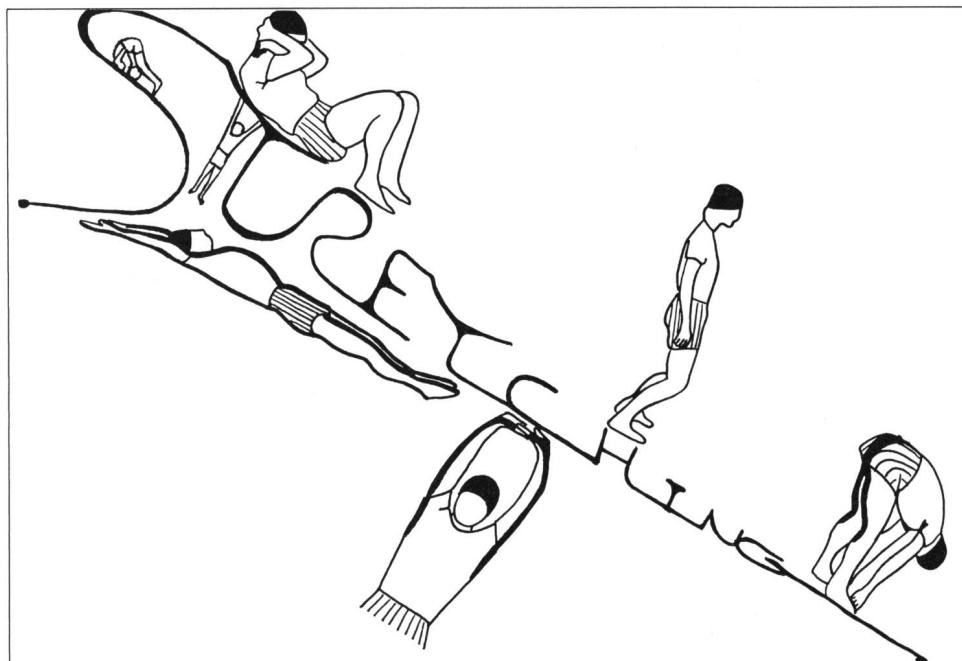
Vantaggi	Svantaggi
<ul style="list-style-type: none"> — attività semplice, benefica alla salute, accessibile a tutte le età — può essere praticata da soli o in gruppo — nessun obbligo d'aderire a un club o a una federazione — esercizio fisico all'aperto — competizioni popolari permettono di eseguire dei «test» e di aumentare la motivazione 	<ul style="list-style-type: none"> — tendenza a voler migliorare, a ogni costo, la prestazione; esagerare le ambizioni — danni alle articolazioni dei piedi e delle gambe, soprattutto quando si corre su strada — effetti nocivi per la salute, a causa dei gas di scappamento delle vetture, quando si corre in città o lungo strade a grande traffico — individualismo esagerato da una parte, gregarismo e isteria di massa dall'altra

Lo stiramento dei muscoli e dei tendini provoca una contrazione-riflesso (nel senso di un riflesso di protezione). In pari tempo, la tensione di base della muscolatura, il tono, agisce nel senso opposto allo stiramento.

Uno stiramento eseguito lentamente e mantenuto permette dunque di padroneggiare queste contrazioni riflesse. Si ottiene così una estensione più pronunciata del muscolo, ciò che compensa, in un certo modo, le contrazioni muscolari unifamiliari. I vantaggi di uno stiramento ben fatto aumentano quando chi lo pratica volge tutta la sua attenzione anche al rilassamento.

Lo stretching non sostituisce uno sport, né un allenamento completo di condizione fisica. Non è altro che una forma d'esercizi complementari che permettono di migliorare la *scioltezza*

Un insegnante d'educazione fisica dev'essere cosciente di questi due aspetti. Ma il jogging non è una moda. Il suo obiettivo principale è importante: *migliorare la capacità aerobica*. La corsa a piedi è una possibilità di farlo, accanto ad altre forme d'allenamento di tenacia, quali lo sci di fondo, il nuoto, la corsa d'orientamento, il ciclismo o... l'aerobica, a condizione che tutte queste attività siano praticate a un ritmo lento.



Lo Stretching

Secondo il dizionario, «to stretch» vuol dire: tendere, irrigidire, tirare, stirare, allungare...

Il termine più usato, per tradurre la parola inglese, è quello di «stiramento», esercizio il cui scopo è di migliorare l'elasticità dei muscoli, la flessibilità dei legamenti e delle capsule articolari.

Obiettivo medico-biologico:

Migliorare la scioltezza articolare e muscolare e l'equilibrio della tensione neuro-muscolare.

Forme d'esercizio:

Stirare certi gruppi di muscoli mantenendo una posizione definita per un certo tempo.

Frequenza e intensità:

Ogni giorno, stirare lentamente e coscientemente, poi mantenere in posizione durante 5-10 - 20-30 secondi, secondo il gruppo muscolare o lo stato d'allenamento.

Infatti, si nota una diminuzione della scioltezza articolare già fra gli adolescenti, se costoro non fanno nulla per conservarla. Questa diminuzione d'elasticità ha quale conseguenza una certa perdita di mobilità, disturbi al portamento, tensioni muscolari dolorose e usura dei tendini. Perché stirare così lentamente e mantenere la posizione così a lungo?

articolare e muscolare. Se sono bene eseguiti, si possono praticare senza precederli da un riscaldamento, ciò che non è il caso per esercizi con movimenti di «molleggiamento» o di «bilanciamento». Lo stiramento degli arti favorisce l'irrigazione sanguigna del muscolo in causa; provoca un sentimento di «calore». L'allungamento e lo stiramento hanno ugualmente un effetto

Ma lo stretching ha i suoi lati positivi e negativi:

Vantaggi	Svantaggi
<ul style="list-style-type: none"> — esercizio semplice ed efficace — senza rischio di ferite — praticabile dappertutto, soli o in gruppo, non necessita nessun attrezzo — scelta d'esercizi adattata a ogni disciplina sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> — noioso e monotono dato il suo aspetto statico e i suoi gesti meccanici — penoso, poco attraente — non ha nulla a che vedere con la dinamica che caratterizza la maggior parte degli sport

stimolante a livello del cervello. Associato a certi movimenti tipici di uno sport, lo stretching contribuisce a «preparare» lo sportivo *prima di una competizione o seduta d'allenamento*: gli esercizi di stiramento lo aiutano a regolare la sua concentrazione e la sua tensione psichica.

Inversamente, quando l'atleta ha *fornito un grande sforzo*, lo aiuterà a ritornare rapidamente a un livello di tensione normale. Ciò che è nuovo, nello stretching, è l'esecuzione, in modo concentrato e cosciente, di stiramenti lenti che terminano con il mantenimento prolungato della posizione. Questa tecnica rifiuta dunque le forme d'allenamento muscolare brusche, che si praticavano esagerando le tensioni e che comportavano certi rischi di lesioni.

Aerobics

Il termine «aerobics» significa: impiego dell'aria, dunque dell'ossigeno. L'aerobica (come viene definito dalle nostre parti) raggruppa esercizi destinati a migliorare la capacità dell'organismo a convogliare ai muscoli l'energia necessaria alla contrazione, capacità denominata, nel quadro dei principi d'allenamento, «capacità di tenacia».

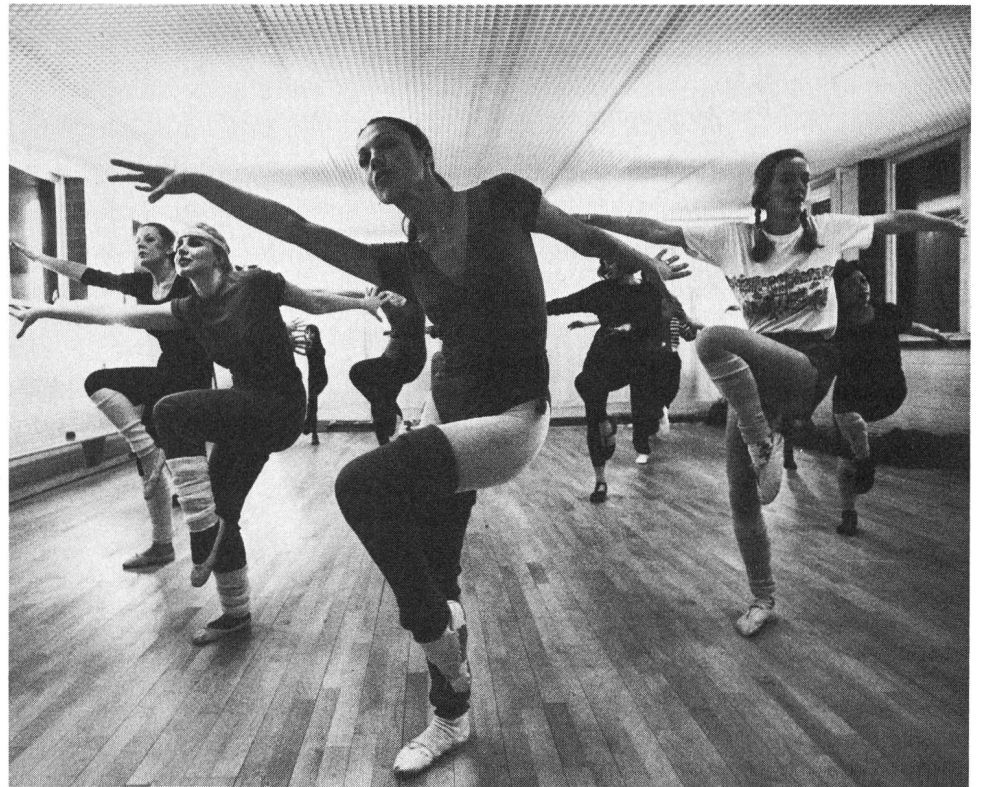
Contrariamente al jogging, l'aerobica è

un allenamento a movimenti molto variati. Ha pure come scopo di favorire la scioltezza delle articolazioni. Sollecita dunque essenzialmente questi *due* fattori di condizione fisica che sono la tenacia e la mobilità e grazie ai quali si previene più efficacemente le malattie dette della «civiltà».

Questa descrizione si applica pure ai programmi già conosciuti di «ginnastica per tutti». Ciò non impedisce per-

tanto che, da noi, l'aerobica faccia furore, grazie alla sua promozione attraente quale allenamento d'efficienza fisica accompagnato da musica moderna e presentato da «stelle» dal dinamismo contagioso. Tutti i media si sono dati da fare per presentare gli adepti all'aerobica come gente sorridente, «che stanno bene nella loro pelle». Comunque sia, anche in questo caso ci sono degli scontenti:

Vantaggi	Svantaggi
<ul style="list-style-type: none"> — attività affascinante, gaia, moderna, stimolante — esercizio di tenacia più attrattivo del nuoto o della corsa a piedi — migliora anche la scioltezza articolare e muscolare ed è dunque più completo del jogging — esercizio «che trascina», che coinvolge grazie alla musica e al gruppo 	<ul style="list-style-type: none"> — «gag» alla moda, lanciata per sedurre i 'soliti consumatori' — mezzo per guadagnare facilmente denaro sulle spalle dei soliti... — sfruttamento di massa — deprimente per chi non è dotato — allena in modo difficilmente controllabile la scioltezza articolare e muscolare e presenta un pericolo di ferite



Obiettivi medico-biologici:

Miglioramento della tenacia, della capacità aerobica e della scioltezza articolare e muscolare.

Forme d'esercizio:

Serie di esercizi eseguiti in modo continuo e che favoriscono la scioltezza delle articolazioni. Una seduta di aerobica fa lavorare, in permanenza, almeno 1/5 della muscolatura totale. Gli esercizi, diretti e commentati da una monitrice o da un monitore, sono eseguiti al ritmo di una musica trascinante.

Volume e intensità:

Una seduta di 20, 30 o 40 minuti la settimana, almeno, a un'intensità che fa salire le pulsazioni a 180, meno il numero degli anni di età.

Nel seguito di esercizi, si alternano le cadenze: la cadenza rapida precede movimenti dolci di rilassamento.

È comunque innegabile che l'aerobica incontra un successo strepitoso, una tendenza che non accenna, per il momento, a diminuire.

Questa forma d'esercizio corrisponde, sembra, a una necessità... a meno che non serva unicamente per darsi un'immagine di giovinezza, di snellezza, di dinamismo e di «felicità» nella sua concezione targata anni '80.

Ma, in tutto questo movimento, c'è posto per il riposo, il rilassamento, la

meditazione? Come fare, in tutto quel rumore, ritrovare la *propria* identità, riscoprire il *proprio* corpo?

Ecco fatte, dunque, alcune riflessioni concernenti le tre forme d'allenamento che abbiamo descritte: *jogging, stretching e aerobics*. Tutte permettono al praticante di ossigenarsi, di muoversi e di spendere l'energia «nervosa» dopo lo stress di una giornata di lavoro. Una legittima necessità. Ma è tutto? La discussione è aperta! □